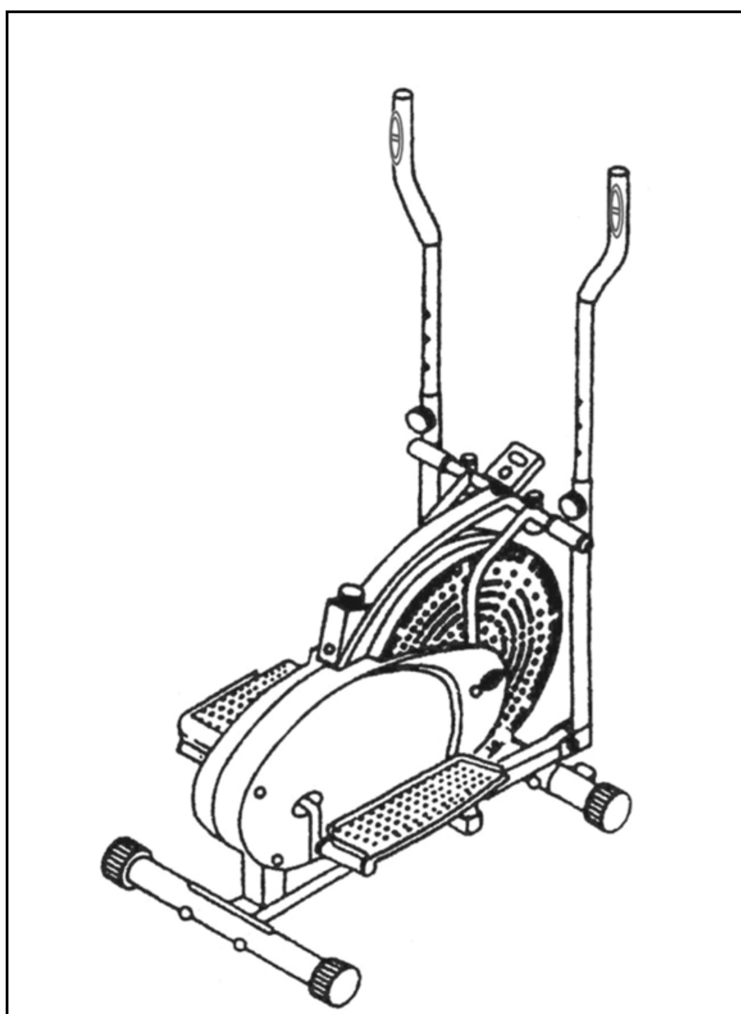


Powerpeak Elliptical Trainer



FET8265P
04/13

Gebruiksaanwijzing
User manual
Gebrauchsanweisung
Mode d'emploi
Návod k použití

INHOUDSOPGAVE

TABLE OF CONTENTS

INHALTSVERZEICHNIS

SOMMAIRE

OBSAH

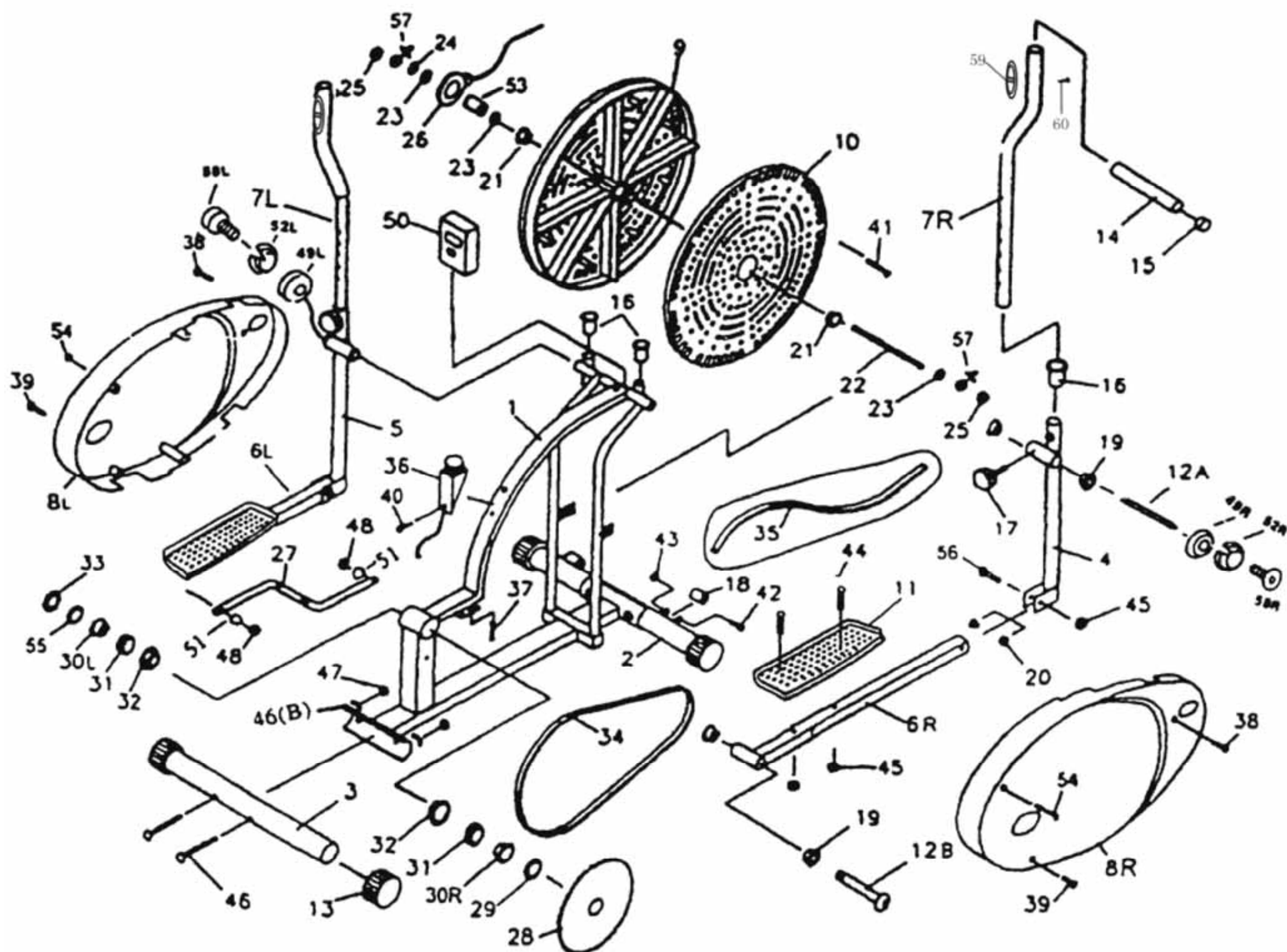
De foto's dienen ter illustratie. Wijzigingen voorbehouden.
The photographs serve as an illustration. Subject to alterations.
Die Fotos dienen zur Illustration. Änderungen vorbehalten.
Les photos sont données à titre d'illustration. Sous réserve de changements.
Fotografie slouží jako ilustrace. Mohou se měnit.

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

Waarschuwing
Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Een frequent en inspannend trainingsprogramma moet eerst door uw huisarts worden goedgekeurd. Dit is vooral belangrijk voor mensen die 35 jaar of ouder zijn of mensen die lichamelijke problemen hebben. Powerpeak is in geen geval verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of lichamelijke klachten die zijn ontstaan door gebruik van dit apparaat en kunnen derhalve niet aansprakelijk worden gesteld.

Algemeen
1. Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u het apparaat gaat gebruiken. Bewaar de gebruiksaanwijzing om deze indien nodig te kunnen raadplegen.
2. Gebruik het apparaat uitsluitend zoals in deze gebruiksaanwijzing staat beschreven.
3. Dit apparaat is niet geschikt voor gebruik door kinderen of personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of die gebrek aan ervaring of kennis hebben, tenzij iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid toezicht op hen houdt of hen heeft uitgelegd hoe het apparaat dient te worden gebruikt.
4. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Het enthousiasme van kinderen kan leiden tot onjuist gebruik van het apparaat. Indien kinderen toestemming krijgen dit apparaat te gebruiken, dan dient men de kinderen te controleren en instructies te geven over het juiste gebruik van het apparaat. Onder geen geval is het apparaat te gebruiken als speelgoed.
5. Laat kinderen nooit met het verpakkingsmateriaal spelen, er bestaat verstikkingsgevaar.
6. Zorg dat het apparaat juist is geïnstalleerd voordat het in gebruik wordt genomen. Wees er zeker van dat alle schroeven, bouten en moeren op de juiste wijze zijn geplaatst en vastgedraaid. Gebruik alleen onderdelen die door Van den Berg Products worden aanbevolen en zijn meegeleverd.
7. Controleer regelmatig of het apparaat intact is. Gebruik het apparaat niet indien het beschadigt of kapot is.
8. Gebruik het apparaat altijd op een gladde en schone ondergrond. Gebruik het apparaat nooit buiten. Plaats indien nodig een rubberen mat onder het apparaat, om de kans op het beschadigen aan uw vloer te verkleinen.
9. Zorg dat zich geen scherpe objecten in de buurt van het apparaat bevinden. Zorg voor minimaal 0,5 meter vrije ruimte rondom het apparaat.
10. Draag altijd veilige en gemakkelijke kleding als u gebruik maakt van het apparaat. Draag bij voorkeur sportschoenen of aerobicsschoenen.
11. Indien u zich niet goed voelt of andere klachten krijgt, dient u onmiddellijk met de oefening te stoppen. U dient tevens te stoppen als u pijn in of druk op uw gewrichten voelt. Duizeligheid geeft aan dat u te intensief met het apparaat bezig bent geweest. Als u zich duizelig voelt, ga dan op de grond liggen en kom niet eerder overeind totdat u zich weer beter voelt.
12. Houd het apparaat uit de buurt van vuur en hete oppervlakken.
13. Het apparaat dient eerst stil te staan, alvorens u het apparaat verlaat.
14. Zorg dat nooit meer dan één gebruiker met het apparaat bezig is.
15. Berg het apparaat binnenshuis op.
16. Dit apparaat is alleen bestemd voor huishoudelijk gebruik, NIET voor bedrijfsmatig gebruik.
17. Het maximaal toelaatbare gewicht op dit apparaat is 100 KG.

HET PRODUCT



ONDERDELENLIJST

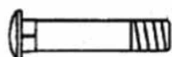
Nr.	Omschrijving	Aantal	Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Basisframe	1	30 R	Loopring voor lager rechts	1
2	Stabilisator voorzijde	1	30 L	Loopring voor lager links	1
3	Stabilisator achterzijde	1	31	Lagers	2
4	Koppelstang rechts	1	32	Loopring lager	2
5	Koppelstang links	1	33	Moer	1
6 R	Rechter pedaalbuis	1	34	V-snaar 25H x 220L	1
6 L	Linker pedaalbuis	1	35	Weerstandsriem	1
7 R	Rechter handgreep	1	36	Weerstandsknop	1
7 L	Linker handgreep	1	37	Weerstandshaak	1
8 R	Kettingkastgedeelte rechts	1	38	Schroef M5 x 15 voor de afdekkap	2
8 L	Kettingkastgedeelte links	1	39	Schroef M5 x 45 voor de afdekkap	2
9	Vliegwiel	1	40	Schroef M5 voor het bevestigen van de weerstandsregelaar	1
10	Afdekking vliegwiel	1	41	Schroef M5 voor het bevestigen van het vliegwiel	16
11	Pedalen	2	42	Bout (Ø 1/4” x 2”) *	2
12 A	Armstang	1	43	Moer 1/4” *	2
12 B	Pedaalscharnierbout	2	44	Bout 3/8” x 2 *	4
13	Afsluitdop stabilisatiestang (Ø 2”) *	4	45	Moer 3/8” *	6
14	Schuimstof voor de handgrepen	2	46	Bout 3/8” x 2 *	4
15	Afsluitdop voor handgreep (Ø 1”) *	2	47	Ring (Ø 3/8”) *	4
16	Plastic flens	4	48	Moer M12	2
17	Schroefknop	2	49	R&L D-ring (Ø x5”) *	2
18	Kunststof wieltje	2	50	Computer	1
19	Stalen naaf (Ø 5/8”) *	8	51	Veerring	2
20	Stalen naaf (Ø 3/8”) *	4	52	R&L veerring (Ø 13” x Ø 8,5 x 2,5”) *	2
21	Koperen naaf	2	53	Smalle huls	1
22	Wielas	1	54	Schroef voor afdekkap	2
23	Moer 3/8” *	3	55	Ring	1
24	Ring 10 mm I.D. x 24 mm O.D. x 2.t	1	56	Bout	2
25	Moer 3/8” *	2	57	Verstelbare bout	2
26	Sensor	1	58 R + L	Scharnierbouten rechts en links	2
27	Crank	1	59	Handpuls	2
28	Wiel	1	60	Schroef	2
29	Moer	1			

***Let op:** 1” (inch) = 2,54 cm

MONTAGE

Om uzelf bekend te maken met de onderdelen van het apparaat, raden wij u aan alvorens tot montage over te gaan, eerst de overzichtstekening en de onderdelenlijst nauwkeurig te bestuderen. Leg alle montagematerialen overzichtelijk op de grond en verwijder alle verpakkingsmaterialen.

Bevestigingsmaterialen



(#46)
Bout 3/8" X 2 1/4"
4 stuks

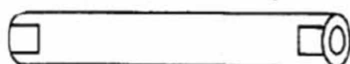


(#47)
Dopmoer
4 stuks



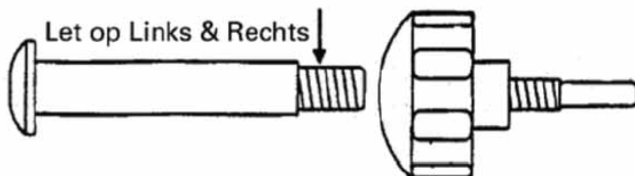
(#51)
Veerring
2 stuks

(#12A) Armstang



(#58) Scharnierbouten
2 stuks

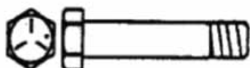




(#12B)
Pedaalscharnierbout
2 stuks

(#17)
Schroefdop
2 stuks

(#44)
Bout 3/8" X 2"
4 stuks



(#45)
Moer 3/8"
4 stuks

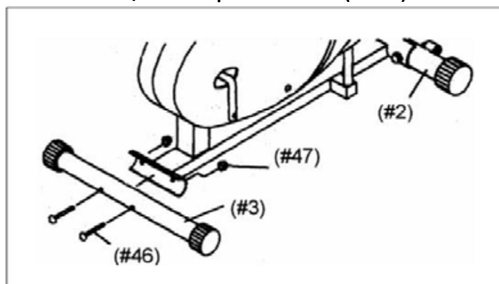


(#48)
Moer M12
2 stuks

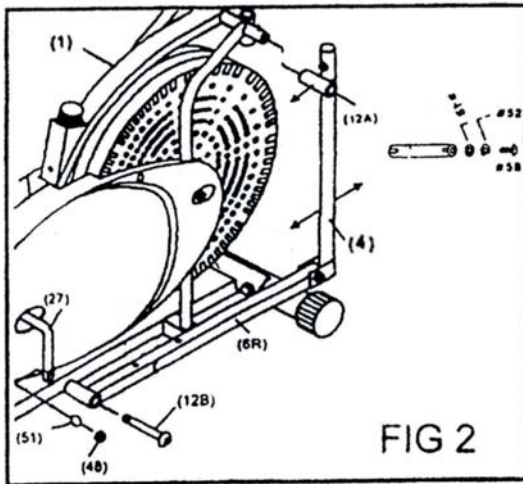


Stap 1

Monteer eerst de stabilisatoren voor en achter. U herkent de voorste stabilisator aan het feit dat deze is uitgerust met wieltjes. Gebruik voor het monteren van de stabilisatoren twee 3/8” x 2 1/4” bouten (#46) en twee 3/8” dopmoeren (#47).



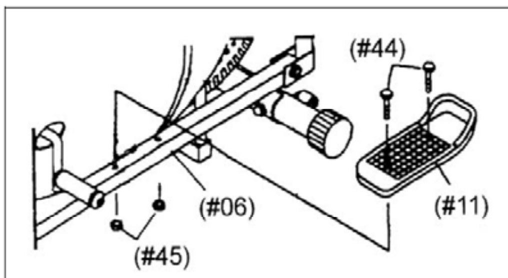
Stap 2
In de stappen 3 t/m 5 wordt de montage van de pedalen en de koppelingsstangen beschreven. Voordat u het apparaat in beweging zet, moet u eerst beide kanten gemonteerd hebben. Let erop dat u aan elke kant een andere koppelstang installeert (#4) aan de rechter- en (#5) aan de linkerkant. De koppelstang is aan de juiste kant gemonteerd wanneer de holle scharnierpen, van de gebruiker uit gezien, naar achteren gericht is.



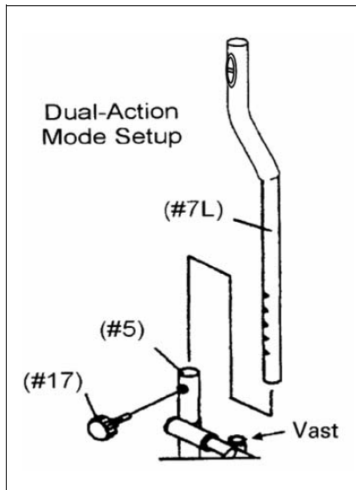
Stap 3
Steek de armstang (#12A) rechts en links van het frame in de koppelstang. Gebruik hiervoor de D-ringen (#49), veerringen (#52) en schroeven (#58).

Stap 4
Steek de pedaalscharnierbouten (#12B) in de pedaalbuizen (#6R voor de rechter-, #6L voor de linkerkant). De pedaalscharnierbout is niet identiek aan #12A, omdat hij aan het uiteinde geen groef heeft. Bevestig de scharnierbout aan de crank (#27), die reeds aan het hoofdframe is gemonteerd. Gebruik indien nodig WD40 of vaseline, zodat het apparaat soepel loopt. Bevestig de scharnierbout aan de andere kant met behulp van een M12 veermoer (#48) en een 1/2” veerring (#51).

Stap 5
Bevestig de pedalen (#11) op de metalen pedaalbuizen (#6). Gebruik daarvoor twee 3/8” x 2” bouten (#44) en twee 3/8” moeren (#45).

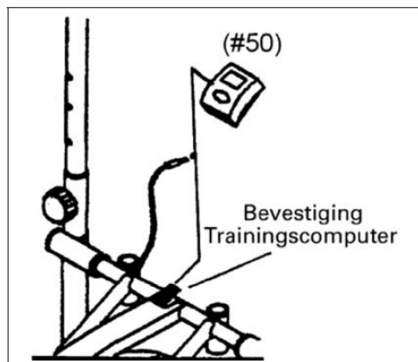


Stap 6
"Dual Action": training voor zowel de benen als de armen. Wanneer u de armen met de benen mee wilt laten bewegen, dan kunt u de handgreepstangen in de koppelstangen van de pedalen steken. Daarbij kunt u de handgrepen zelf op de hoogte instellen die voor u het gemakkelijkst is. Met behulp van de draaiknop (#17) kunt u de handgrepen vergrendelen.



Stap 7
Het vastzetten van de handgrepen. Tijdens de training kunt u ook alleen de beenspieren trainen door de handgrepen in de buizen tussen de koppelstangen aan het hoofdframe te bevestigen. Zet de handgrepen vast met behulp van de draaiknop (#17).

Stap 8
Monteer de computer (#50) aan het basisframe. Sluit de computer aan met behulp van de aansluitstekker.



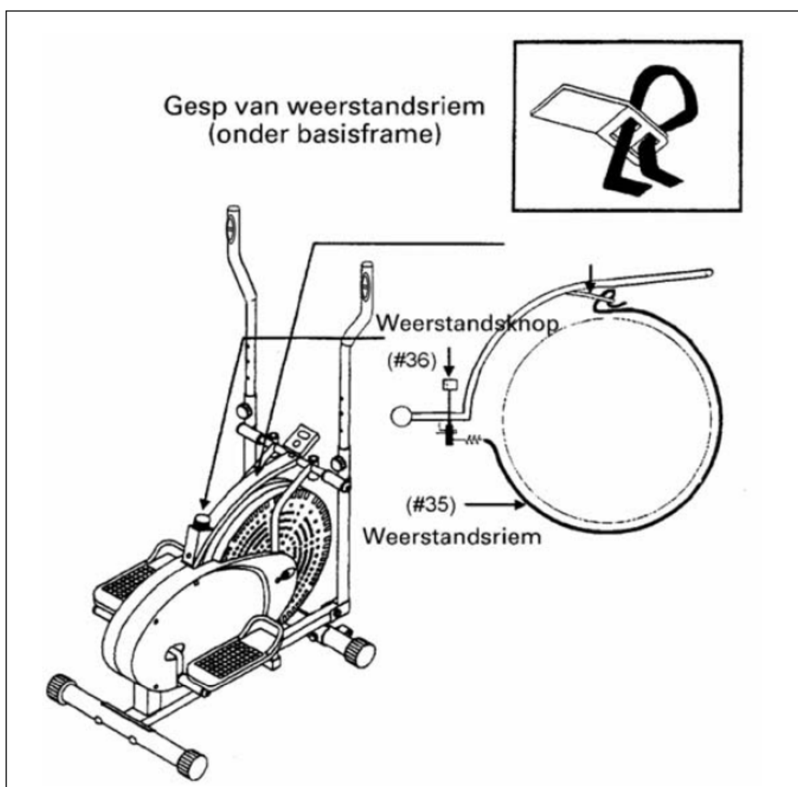
ONDERHOUD EN GEBRUIK

- Het apparaat dient regelmatig gecontroleerd te worden om lichamelijk letsel te voorkomen. Kijk regelmatig of de schroeven goed zijn aangedraaid, of er beginnende scheuren ontstaan en of er geen scherpe randen e.d. zijn wat tot lichamelijk letsel kan leiden.
- Defecte onderdelen dienen direct vervangen te worden. Indien dit niet direct mogelijk is, dient het apparaat buiten gebruik gesteld te worden tot reparatie heeft plaatsgevonden.
- Reinig het apparaat met een vochtige doek, gebruik geen schurende of oplossende reinigingsmiddelen.
- Dit product is ontworpen voor gebruik in een schone en droge omgeving. Vermijd opslag in een extreem koude of vochtige plaats, daar dit kan leiden tot corrosie en andere gerelateerde problemen die buiten onze verantwoordelijkheid vallen.

BELANGRIJK: plaats het apparaat op een vlakke en stabiele ondergrond. We raden aan een vierkant stuk vloerbedekking of rubberen mat onder uw apparaat te plaatsen. Dit is bedoeld om uw vloer te beschermen tegen schade door langdurig gebruik van het apparaat.

Weerstand instellen

1. De weerstand kan worden ingesteld met behulp van de weerstandsknop (#36). Wanneer u de knop naar rechts draait, wordt de weerstand groter. Draait u de knop naar links, dan wordt de weerstand kleiner.
2. Met behulp van de weerstandsriem kunt u de maximale weerstand vergroten of de minimale weerstand verkleinen. Wanneer u de riem een beetje aanhaalt, dan wordt de weerstand groter. Maakt u de riem wat losser, dan wordt de weerstand kleiner. Maak de weerstandsriem iedere keer nadat u deze versteld heeft, goed vast.
3. Door intensief gebruik kan de riem los gaan zitten. Volg de bovenstaande aanwijzingen op om de riem weer vast te maken.



COMPUTERBEVELEN



Om de computer te starten drukt u op de MODE-toets of trapt u op de pedalen. De verschillende functies kunnen worden geselecteerd met behulp van de MODE-toets.

Scan: geeft alle waarden zoals onderstaand weer.
Speed (snelheid): geeft de actuele snelheid aan tot 99,9 km/h.
Time (tijd): telt de totale trainingstijd tot 99 min. 59 sec. bij elkaar op.
Calories (calorieën): telt het calorieverbruik gedurende de training op tot maximaal 999,99 cal. **Let op:** het aantal verbruikte calorieën dient uitsluitend ter oriëntatie gebruikt te worden voor het vergelijken van verschillende trainingssessies; dit getal heeft geen medische bewijskracht.
Distance (afstand): telt de totale trainingsafstand bij elkaar op tot 99,99 km.
Pulse (hartslag): druk op de MODE-toets totdat het pijltje PULSE aanwijst. De hartslag van de gebruiker zal worden getoond in aantal hartslagen per minuut. Plaats hiervoor uw handpalmen op beide contactpunten en wacht 30 seconden voor de meest nauwkeurige meting.
Reset
Houd de MODE-toets 5 seconden ingedrukt om alle waarden weer op nul te zetten.

Automatisch uitschakelen
Wanneer er langer dan 4 min. geen signaal aan de computer wordt doorgegeven, schakelt het LCD-display automatisch uit. Alle waarden blijven behouden.

Batterijen
De computer wordt geleverd met twee AA-batterijen. Wanneer er langer dan 4 min. geen signaal aan de computer wordt doorgegeven, schakelt het LCD-display automatisch uit. Hierdoor wordt de levensduur van de batterijen verlengd. Bij normaal gebruik raden wij u aan om de batterijen elke vier maanden te vervangen. Bij het vervangen van de batterijen worden alle waarden weer op nul gezet.

BELANGRIJK TRAININGSADVIES

- Alvorens met training te beginnen, moet u door een arts laten bepalen in welke mate een training met dit apparaat aangewezen is voor u. Een onjuiste of te zware training kan tot schade aan de gezondheid leiden.
- Vermijd overbelasting van uw lichaam. Train niet als u zich moe of uitgeput voelt. Start uw trainingsprogramma langzaam als u niet gewend bent aan lichamelijke inspanning.
- Stop de training onmiddellijk als u pijn voelt of enige andere problemen zich voordoen.

- Probeer tijdens te training zoveel mogelijk uw ademhaling te reguleren zodat u rustig en gelijkmatig ademt.
- Om blessures te vermijden, is het belangrijk om goed op te warmen voor de training en af te koelen na de training. Gebruik de oefeningen die beschreven zijn in deze gebruiksaanwijzing.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training genoeg drinkt. Denk eraan dat u door de lichamelijke belasting meer dan de aanbevolen hoeveelheid van 2 liter per dag zult moeten drinken.
- Draag gemakkelijk zittende kleding terwijl u het apparaat gebruikt en draag bij voorkeur sport- of aerobicschoenen. Vermijd wijde kledingstukken, deze kunnen immers in de bewegende onderdelen van het apparaat vastraken.

OPWARMEN/STREKKEN/AFKOELEN

Een succesvolle trainingssessie begint met opwarmoefeningen en eindigt met oefeningen om af te koelen en te ontspannen. Deze opwarmoefeningen bereiden uw lichaam voor op de inspanning die gaat volgen. De afkoel- /ontspanningsperiode na de trainingssessie zorgt ervoor dat u geen spierklachten krijgt na de training. Let alstublieft op de volgende punten:

- Warm elke spiergroep die u in de trainingssessie gaat gebruiken 5-10 minuten op. De rekoefeningen zijn goed uitgevoerd als u een comfortabele spanning voelt in de betreffende spier.
- Snelheid speelt geen rol tijdens de rekoefeningen. Snelle en plotselinge bewegingen moeten vermeden worden.

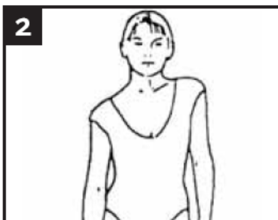
Nekoefeningen (1)

Buig uw hoofd naar rechts en voel de spanning in uw nek. Laat uw hoofd langzaam zakken tot op uw borst en draai dan uw hoofd naar links. U voelt weer de comfortabele spanning in uw nek.



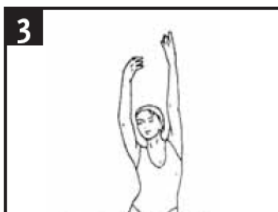
Oefeningen voor het schoudergebied (2)

Hef de linker- en rechterschouder afwisselend op of hef ze beide tegelijk op.

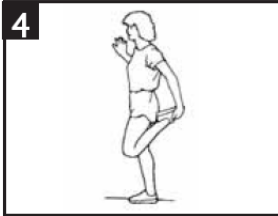


Rekoefeningen voor de armen (3)

Strek afwisselend uw linker- en rechterarm in de richting van het plafond. Voel de spanning in uw linker en rechterzijde. Herhaal deze oefening meerdere keren.



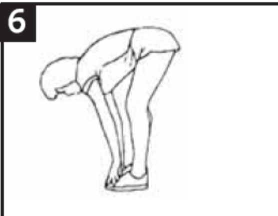
Oefeningen voor de dijen (4)
Ondersteun uzelf door uw hand op de muur te plaatsen. Reik naar beneden achter u en trek uw linker- of rechtervoet op, zo dicht mogelijk tegen uw billen. Voel een comfortabele spanning in de voorkant van uw dijbeen. Houd deze positie 30 seconden vast en herhaal deze oefening 2 keer voor elk been.



Binnenkant dijbeen (5)
Ga op de vloer zitten en plaats uw voeten zodanig dat uw knieën naar buiten gericht zijn. Trek uw voeten zo dicht mogelijk naar uw kruis toe. Druk hierna uw knieën voorzichtig naar beneden. Houd deze positie indien mogelijk 30-40 seconden aan.



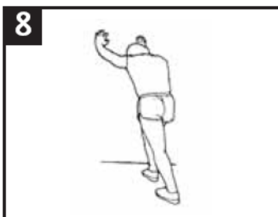
Tenen aanraken (6)
Buig uw lichaam langzaam naar voren en probeer uw voeten met uw handen aan te raken. Reik zo ver mogelijk naar uw tenen. Houd deze positie indien mogelijk 20-30 seconden aan.



Knie oefeningen (7)
Ga op de vloer zitten en strek uw rechterbeen. Buig uw linkerbeen en plaats uw voet op uw rechterdijbeen. Probeer nu uw rechter voet aan te raken met uw rechter arm. Houd deze positie indien mogelijk 20-30 seconden aan.



Oefeningen voor kuiten/achillespees (8)
Plaats beide handen tegen de muur en steun erop met uw hele lichaamsgewicht. Beweeg dan uw linkerbeen naar achteren en wissel dit af met uw rechterbeen. Houd deze positie indien mogelijk 30-40 seconden aan.



OEFENINGEN

Begrippen

Oefening	Voor	Beschrijving
SLOW TEMPO STRIDE	Alle niveaus	Langzame, draaiende trapbewegingen.
QUICK TEMPO STRIDE	Alle niveaus	Snelle, draaiende trapbewegingen.
2 SLOW / 4 QUICK	Alle niveaus	2 langzame, draaiende bewegingen gevolgd door 4 snelle, draaiende bewegingen.
DOUBLE DOWN	(Matig) gevorderden	In snel tempo met gebogen knieën, zodat u langzaam gewicht verliest. Uw schouders moeten zich daarbij precies boven uw dijbenen bevinden en niet boven uw knieën. Blijf eerst 2 seconden in de onderste positie en daarna 2 seconden in de bovenste positie.
SINGLE DOWN	(Matig) gevorderden	Zoals hierboven beschreven, echter in plaats van 2 seconden blijft u nu slechts 1 seconde in de genoemde posities.
BACKSTRIDES	(Matig) gevorderden	Net als de oefening hierboven, maar dan in tegengestelde richting (de pedalen worden achterwaarts bewogen). Deze oefening is heel geschikt om de spieren aan de achterkant van het dijbeen te versterken.
Let op: een “stride” is afgerond wanneer u uw voeten weer in voorwaartse richting beweegt.		

Oefeningen ter bevordering van de vetverbranding

Warming-up oefeningen	Beschrijving
Oefeningen voor de kniepezen en kuitspieren	1. Zet uw voeten goed op de pedalen. Houd u ontspannen vast aan de handgrepen en ga langzaam door de knieën. 2. Draai de pedalen totdat het rechter pedaal beneden is. 3. Zet uw rechter hiel achter op het pedaal. 4. Zorg ervoor dat u daarbij uw rechterknie niet geheel strekt. Til langzaam uw linkerbeen op en verplaats uw gewicht iets naar rechts. In deze positie moet u een lichte spanning in uw rechterbeen voelen. 5. Houd deze positie 20 à 30 seconden vast zonder u daarbij overmatig in te spannen. 6. Herhaal deze oefening met uw andere been. U kunt deze oefening meerdere keren herhalen.
Quadriceps; oefening voor de voorkant van de dijbenen	1. Herhaal de stappen 1 – 3 van de vorige oefening. 2. Buig uw knieën en til uw hiel zover op totdat alleen de bal van de voet het pedaal aanraakt. 3. Span uw heupspieren en laat uw hiel een beetje zakken. In deze positie moet u een strekprikkel voelen aan de voorkant van uw dijbeen. 4. Houd deze spanning 20 à 30 seconden vast. 5. Herhaal deze oefening met uw linkerbeen. U kunt deze oefening meerdere keren herhalen.

Spinal stretch; oefening voor alle rugspieren	1. Draai de pedalen totdat ze zich beide op gelijke hoogte bevinden en het rechter pedaal vooraan is. 2. Plaats uzelf een beetje naar achteren. Houd u vast aan de handgrepen en buig de knieën nu licht. 3. Span uw heupspieren, maak uw rug rond en trap één keer op de pedalen totdat u weer rechtop staat. 4. Herhaal deze oefening 2 keer met de rechter voet voorop en 2 keer met de linker voet voorop.

Beginnersniveau

Warming-up	
Oefening	**Duur**
SLOW TEMPO STRIDE	1 minuut
QUICK TEMPO STRIDE	1 minuut
SLOW TEMPO STRIDE	30 seconden
QUICK TEMPO STRIDE	30 seconden
OEFENINGEN VOOR DE KNIEPEZEN EN KUITSPIEREN	Blijf ca. 20-30 seconden in elke positie. Herhaal deze oefening één keer aan iedere kant.
QUADRICEPS; OEFENING VOOR DE VOORKANT VAN DE DIJBENEN	Blijf ca. 20-30 seconden in elke positie. Herhaal deze oefening één keer aan iedere kant.
SPINAL STRETCH; OEFENING VOOR ALLE RUGSPIEREN	Blijf ca. 20-30 seconden in elke positie. Herhaal deze oefening één keer aan iedere kant, eerst met de rechter voet vooraan en dan met de linker voet vooraan.
Aerobic-fase **Let op:** elke oefening duurt 1 minuut. Stelt u zichzelf grenzen. Wanneer u een grotere belasting uithoudt, doe de oefening dan nog een minuut langer.	
QUICK TEMPO STRIDE	
SLOW TEMPO STRIDE	
QUICK TEMPO STRIDE	
SLOW TEMPO STRIDE	
2 SLOW / 4 QUICK	
SLOW TEMPO STRIDE	
2 SLOW / 4 QUICK	
QUICK TEMPO STRIDE	
2 SLOW / 4 QUICK	
SLOW TEMPO STRIDE	
Cooling-down	
SLOW TEMPO STRIDE	2 minuten
2 SLOW / 4 QUICK	30 seconden
SLOW TEMPO STRIDE	30 seconden
OEFENINGEN VOOR DE KNIEPEZEN EN KUITSPIEREN	Blijf ca. 20-30 seconden in elke positie. Herhaal deze oefening één keer aan iedere kant.
QUADRICEPS; OEFENING VOOR DE	Blijf ca. 20-30 seconden in elke positie. Herhaal deze oefening

VOORKANT VAN DE DIJBENEN	één keer aan iedere kant.
SPINAL STRETCH; OEFENING VOOR ALLE RUGSPIEREN	Blijf ca. 20-30 seconden in elke positie. Herhaal deze oefening één keer aan iedere kant, eerst met de rechter voet vooraan en dan met de linker voet vooraan.

Gevorderdenniveau

Warming-up	
Oefening	**Duur**
SLOW TEMPO STRIDE	1 minuut
QUICK TEMPO STRIDE	2 minuten
OEFENINGEN VOOR DE KNIEPEZEN EN KUITSPIEREN	Blijf ca. 20-30 seconden in elke positie. Herhaal deze oefening één keer aan iedere kant.
QUADRICEPS; OEFENING VOOR DE VOORKANT VAN DE DIJBENEN	Blijf ca. 20-30 seconden in elke positie. Herhaal deze oefening één keer aan iedere kant.
SPINAL STRETCH; OEFENING VOOR ALLE RUGSPIEREN	Blijf ca. 20-30 seconden in elke positie. Herhaal deze oefening één keer aan iedere kant, eerst met de rechter voet vooraan en dan met de linker voet vooraan.
Aerobic-fase **Let op:** elke oefening duurt 1 minuut. Stelt u zichzelf grenzen. Wanneer u een grotere belasting uithoudt, doe de oefening dan nog een minuut langer.	
QUICK TEMPO STRIDE	
2 SLOW / 4 QUICK	
QUICK TEMPO STRIDE	
DOUBLE DOWN	
QUICK TEMPO STRIDE	
SINGLE DOWN	30 seconden voor elke kant
QUICK TEMPO STRIDE	
SINGLE DOWN	30 seconden voor elke kant
QUICK TEMPO STRIDE	
2 SLOW / 4 QUICK	
BACK STRIDE - SLOW TEMPO	
BACK STRIDE - QUICK TEMPO	
BACK STRIDE - 2 SLOW / 4 QUICK	
BACK STRIDE - QUICK TEMPO	
BACK STRIDE - 2 SLOW / 4 QUICK	
BACK STRIDE - DOUBLE DOWN	
BACK STRIDE - QUICK TEMPO	
BACK STRIDE - 2 SLOW / 4 QUICK	
BACK STRIDE - QUICK TEMPO	
BACK STRIDE - 2 SLOW / 4 QUICK	
Cooling-down	
SLOW TEMPO STRIDE	1 minuut
2 SLOW / 4 QUICK	1 minuut
SLOW TEMPO STRIDE	1 minuut

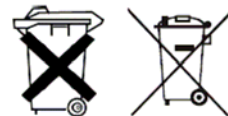
OEFENINGEN VOOR DE KNIEPEZEN EN KUITSPIEREN	Blijf ca. 20-30 seconden in elke positie. Herhaal deze oefening één keer aan iedere kant.
QUADRICEPS; OEFENING VOOR DE VOORKANT VAN DE DIJBENEN	Blijf ca. 20-30 seconden in elke positie. Herhaal deze oefening één keer aan iedere kant.
SPINAL STRETCH; OEFENING VOOR ALLE RUGSPIEREN	Blijf ca. 20-30 seconden in elke positie. Herhaal deze oefening één keer aan iedere kant, eerst met de rechter voet vooraan en dan met de linker voet vooraan.

INFORMATIEPLICHT INZAKE BATTERIJVERORDENING

Batterijen en accu's behoren niet tot het huisvuil. Verbruikers zijn wettelijk verplicht om gebruikte batterijen en accu's terug te geven. Voor het van de hand doen van batterijen zijn er speciale containers in gespecialiseerde winkels en gemeentelijke inzamelpunten. Dit is een concrete bijdrage aan de bescherming van het milieu. Sinds 1998 verplicht de batterijverordening alle burgers om gebruikte batterijen en accu's uitsluitend via de gespecialiseerde winkels of de daarvoor speciaal ingerichte inzamelpunten te verwijderen. Gespecialiseerde winkels en fabrikanten zijn verplicht deze batterijen terug te nemen en volgens de verordening te gebruiken of als gevaarlijke afvalstoffen te verwijderen. Indien u uw batterijen en accu's bij ons in wilt leveren, stuurt u deze dan voldoende gefrankeerd op naar ons adres.

Batterijen die volgens de wet geëtiketteerd moeten zijn, zijn van één van onderstaande symbolen voorzien, bestaande uit een doorgekruiste afvalbak en het chemische symbool voor de classificatie als schadelijke-stoffen-behoudende doorslaggevende zware metalen. Het chemische symbool (Cd, Hg of Pb) wordt onder het symbool afgebeeld.

De volgende tekens vindt u op schadelijke-stoffenbehoudende batterijen en accu's:
Pb: Batterij of accu bevat lood
Cd: Batterij of accu bevat cadmium
Hg: Batterij of accu bevat kwik



Powerpeak is een gedeponeerde merknaam van:
Van den Berg Products BV
IJzerwerf 10-12
6641 TK Beuningen
Nederland
www.vdbergproducts.com

GARANTIEBEWIJS

Dit garantiebewijs dekt uw product voor een periode van 24 maanden vanaf de datum van aankoop op defecten aan het product, op voorwaarde dat u het product correct heeft gebruikt zoals omschreven in de gebruiksaanwijzing.

Gebreken die ontstaan door ondeskundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen van derden, vallen niet onder de garantie.

De garantie geldt niet voor de bijgeleverde accessoires, en andere delen van het product die aan slijtage onderhevig zijn. Mocht u deze willen nabestellen, dan is dat mogelijk via www.muppa.nl.

Dit product is alleen bestemd voor huishoudelijk gebruik. Schade en/of storingen door bedrijfsmatig gebruik worden uitgesloten van garantie.

U kunt gebruik maken van de garantie indien:
- Het product volgens de gebruiksaanwijzing is gebruikt;
- U in het bezit bent van een geldig origineel aankoopbewijs welke niet is veranderd of onleesbaar gemaakt;
- Het serviceformulier duidelijk en compleet is ingevuld;
- Er geen ingrepen zijn verricht door niet bevoegde personen of werkplaatsen;
- De schade aan het product niet is te wijten aan een oorzaak vreemd aan het apparaat, zoals: brandschade, waterschade, transportschade, atmosferische ontladingen of verkeerd of onvoldoende onderhoud.

Mocht ondanks onze zorgvuldige kwaliteitscontrole uw product niet goed functioneren, dan kunt u een beroep doen op onze service. Om een beroep te doen op onze service, verzoeken wij u om een duidelijk ingevuld serviceformulier, inclusief aankoopbon, naar ons op te sturen. Het serviceformulier kunt u verderop in de deze gebruiksaanwijzing vinden.

Om ongerief te voorkomen, raden wij u aan de gebruiksaanwijzing zorgvuldig na te lezen alvorens u tot ons te wenden.



SERVICEFORMULIER

Vult u onderstaand serviceformulier zo volledig en duidelijk mogelijk in. Aan de hand van het door u ingevulde serviceformulier zullen wij zo spoedig mogelijk contact met u opnemen.

Het product:

Artikelnummer: FET8265P

Artikelomschrijving: Powerpeak Elliptical Trainer

Winkel van aankoop:..

Aankoopdatum (zoals op de aankoopbon):..

Uw gegevens:

Naam:...

Adres:...

Postcode:..

Woonplaats:..

Telefoon:...

E-mail:...

Omschrijving van het probleem:

....

....

....

....

....

....

Dit formulier kunt u, samen met de aankoopbon sturen naar:
Van den Berg Products BV
Afdeling Service
IJzerwerf 10-12
6641 TK Beuningen
of faxen naar: 024 - 345 44 29

Servicenummer: +31 (0)24 675 27 86

Accessoires en delen van het product die aan slijtage onderhevig zijn vallen niet binnen deze garantie. Mocht u deze willen nabestellen, dan is dat mogelijk via www.muppa.nl.

LET OP: EEN SERVICEFORMULIER WAARBIJ HET AANKOOPBEWIJS ONTBREEKT KAN HELAAS NIET IN BEHANDELING WORDEN GENOMEN.

SAFETY REGULATIONS

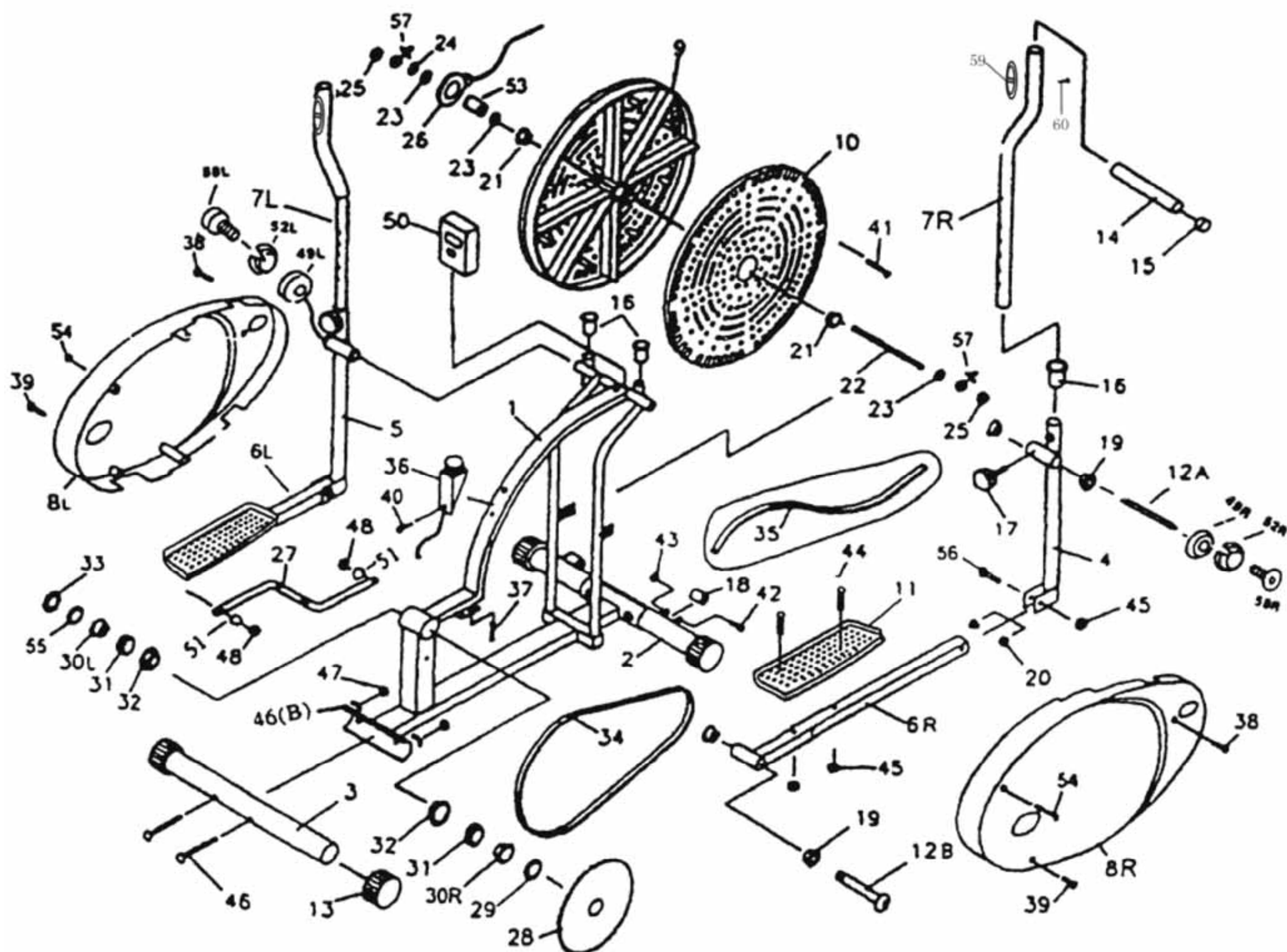
Warning

Consult your doctor before starting with the training. A frequent and strenuous training program must be accepted by your general practitioner first. This is especially important for people of 35 years old or older or those with physical problems. We are not responsible for personal injury or physical complaints as the result of using this equipment and therefore cannot be held accountable.

General

1. Read this manual carefully before using this device. Keep this manual in a safe place for future reference.
2. Use the device for its intended purposes only as described in this manual.
3. This device is not intended for use by children or persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they are supervised or given instruction regarding proper use by a person responsible for their safety. Careful supervision is required if the device is used near children, pets or plants.
4. Keep children and animals away from the equipment. Children's enthusiasm may lead to the incorrect use of the device. Under no circumstances should it be used as a toy.
5. Do not allow children to play with the plastic wrapping as there is danger of suffocation.
6. Make sure that the device has been correctly assembled prior to use. Ensure that all screws, nuts and bolts have been fitted correctly and tightened properly. Use only the parts that are recommended by Van den Berg Products and those that have been delivered with the device.
7. Check regularly whether the device is not damaged. Do not use it if it is damaged or has broken down.
8. Always use the device on a level and clean surface. Never use it outdoors. If necessary, place rubber matting underneath the device to reduce possible damage to your floor.
9. Make sure there are no sharp or pointed objects in the immediate vicinity of the device. Clear at least 0.5 meters of free space around the device.
10. Always wear safe and comfortable clothing when you are using fitness equipment. Preferably wear sport shoes or aerobic footwear.
11. In the event you feel faint or suffer other discomfort, stop using the device immediately. You also need to stop when you experience pain or pressure in your joints. Dizziness is a sign that you worked out excessively. If you feel dizzy, stretch out on the floor and do not try to get back on your feet until the dizziness has disappeared.
12. Keep the device away from fire and hot surfaces.
13. The device must have come to a complete standstill before stepping down.
14. Make sure there is never more than one person using the device at the same time.
15. Always store the device indoors.
16. This device is only intended for domestic use, NOT for commercial use.
17. The maximum permissible weight on this equipment is 100 KG.

THE PRODUCT



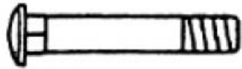
PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Main frame	1	30 R	Right bearing race	1
2	Front stabilizer	1	30 L	Left bearing race	1
3	Rear stabilizer	1	31	Bearing	2
4	Right draw bar	1	32	Bearing race	2
5	Left draw bar	1	33	Nut	1
6 R	Right pedal tube	1	34	Fan belt 25H x 220L	1
6 L	Left pedal tube	1	35	Tension belt	1
7 R	Right handlebar	1	36	Tension knob	1
7 L	Left handle	1	37	Tension spring	1
8 R	Right chain cover	1	38	Screw M5 x 15 for cover	2
8 L	Left chain cover	1	39	Screw M5 x 45 for cover	2
9	Flywheel	1	40	Fixation screw M5 for tension adjustment	1
10	Flywheel cover	1	41	Fixation screw M5 for flywheel	16
11	Pedals	2	42	Bolt (Ø 1/4” x 2”)	2
12 A	Handlebar shaft	1	43	Nut 1/4”	2
12 B	Pedal hinge bolt	2	44	Bolt 3/8” x 2	4
13	End cap (Ø 2”)	4	45	Nut 3/8”	6
14	Foam handle	2	46	Bolt 3/8” x 2	4
15	End cap (Ø 1”)	2	47	Washer (Ø 3/8”)	4
16	Plastic muffle	4	48	Nut M12	2
17	Knob	2	49	R&L D-washer (Ø x5”)	2
18	Plastic wheel	2	50	Computer	1
19	Steel hub (Ø 5/8”)	8	51	Spring washer	2
20	Steel hub (Ø 3/8”)	4	52	R&L spring washer (Ø 13” x Ø 8,5 x 2,5”)	2
21	Copper hub	2	53	Small tube	1
22	Wheel axle	1	54	Screw for cover	2
23	Nut 3/8”	3	55	Washer	1
24	Washer 10 mm I.D. x 24 mm O.D. x 2.t	1	56	Bolt	2
25	Nut 3/8”	2	57	Adjusting bolt	2
26	Sensor	1	58 R + L	Hinge bolt	2
27	Crank	1	59	Hand pulse	2
28	Wheel	1	60	Screw	2
29	Nut	1			

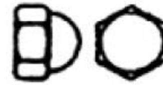
ASSEMBLY

In order to familiarise yourself with the parts of the device, we advise you to study the overview picture and the parts list carefully before you start assembly. Place all the parts on the floor and remove all packaging materials.

Assembly tools

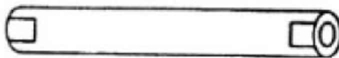

#46 3/8x2 1/4"coach bolt (4X)


#46B washer 3/8 (4x)

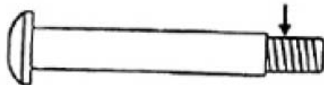

#47 3/8 cap nut (4x)

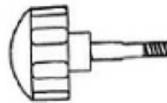

#51 ½ lock washer (slit) (2x)

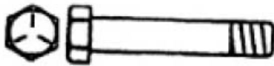

#56D-washer (2x)


#12A handrail bolt


#58 pivot screw (2x)


#12B pedal pivot screw (2x)

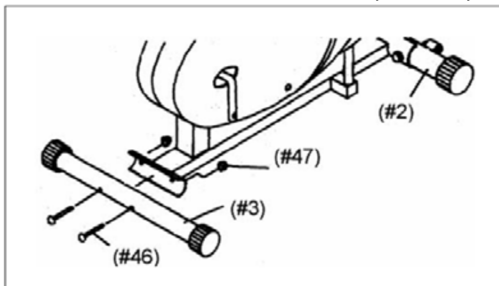

#17 button screw (2x)


#44 3/8" x2 screw

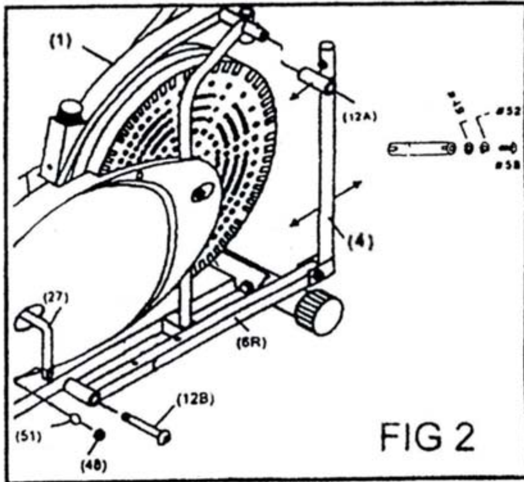

#45 3/8" screw nut


#48 M12 locknut

Step 1
Fasten the front and rear stabilizers. The front stabilizer is equipped with wheels. Fasten each stabilizer with two 3/8" x 2 1/4" bolts (No. 46) and two 3/8" cap nuts (No. 47).



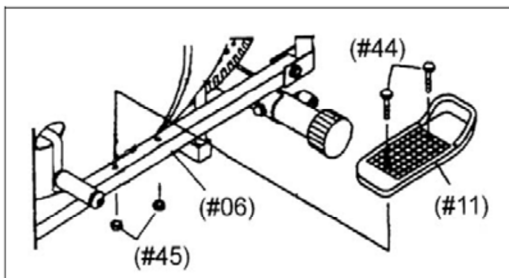
Step 2
Refer to steps 3 to 5 for the assembly of the pedals and coupling bars. Assembly both sides before you put the device in motion. The coupling bars are different for each side (No. 4 for the right side and No. 5 for the left side). Each coupling bar is correctly assembled on the correct side, if its hollow hinge bolt, seen from the user's view, is pointing to the back.



Step 3
Insert the handlebar shaft (No. 12A) into the coupling bar at both sides of the frame. Secure the handlebar shaft with the D-washers (No. 49), spring washers (No. 52) and screws (No. 58).

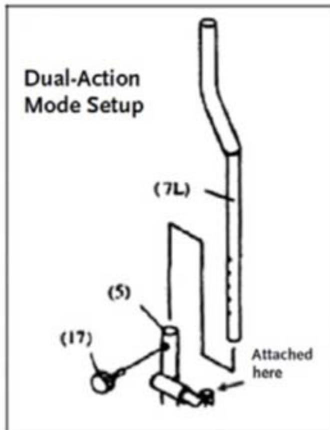
Step 4
Insert the pedal hinge bolts (No. 12B) into the pedal tubes (No. 6R for the right side and No. 6L for the left side). Contrary to No. 12A the pedal hinge bolt has no flute at the end. Fasten the pedal hinge bolt to the crank (No. 27), which is already fixed to the main frame. In case of friction, we recommend to apply some WD40 or Vaseline. Secure the pedal hinge bolt at the other side with a lock nut (No. 48) and a 1/2” spring washer (No. 51).

Step 5
Mount the pedals (No. 11) with the support of two bolts (No. 44) and 2 screw nuts (No. 45) on the pedal tubes (No. 6).



Step 6

“Dual Action”: training for both arms and legs. If you prefer that the grip handles move together with the pedals, please fix them at the coupling bars. Adjust the grip handles to the correct height for your body. Fasten them with the fixation knob (No. 17).

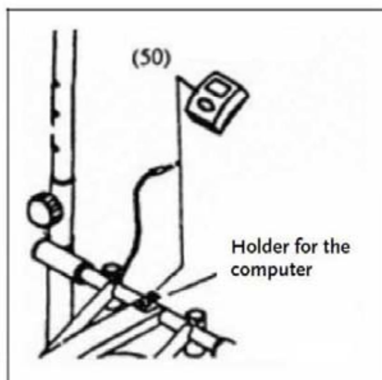


Step 7

If you prefer that the grip handles are fixed and not moving please fix them at the tubes on the main frame in between the coupling bars. Adjust the grip handles to the correct height and fasten them with the fixation knob (no. 17).

Step 8

Assemble the computer (No. 50) with the holder on the main frame. Connect the computer with the sensor cable.



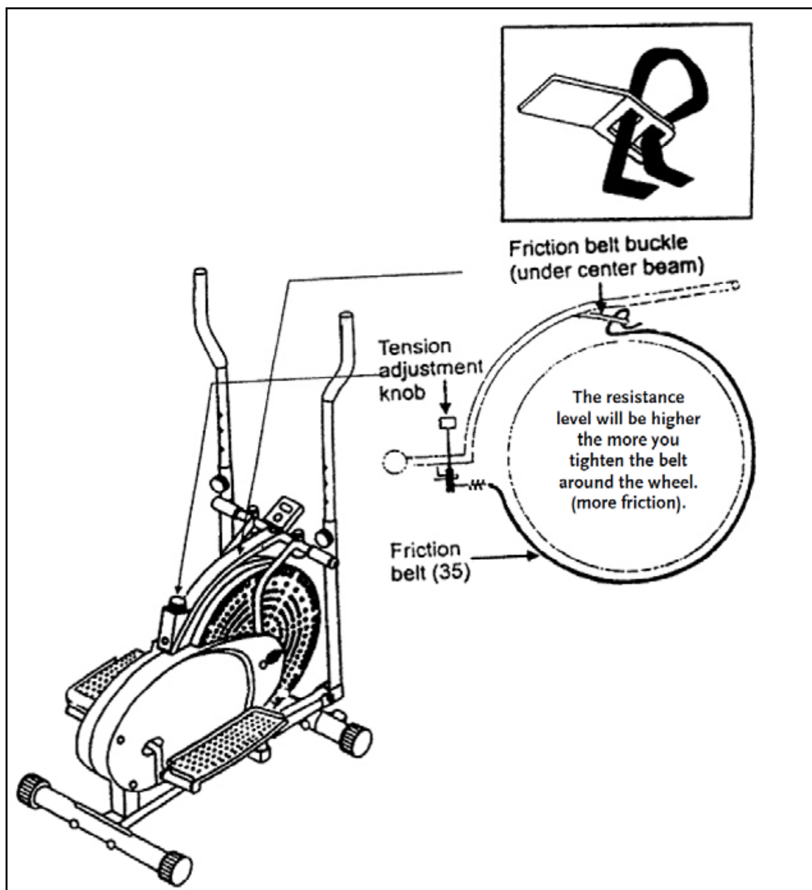
MAINTENANCE AND USE

- This device requires a regular check-up to prevent physical injury. This means that bolts and nuts should be frequently checked for cracks and sharp edges etc.
- Defective components must be replaced immediately. If this is not possible, the device must be put out of order until the necessary repairs have been made.
- Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners.
- This product is intended for use in clean, dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems.

IMPORTANT: place the device on a flat and stable surface. We recommend using a square piece of carpet or rubber underneath your device. This is to protect your floor from any damage due to prolonged use of the device.

Resistance control

1. The resistance can easily be adjusted with the tension knob (No. 36). The resistance will increase when the knob is turned to the right and decrease when the knob is turned to the left.
2. The maximum resistance can be increased or the minimum resistance can be decreased by adjusting the tension belt. The resistance will increase when the belt is tightened and decrease when the belt is loosened. Attach the tension belt firmly after each adjustment.
3. The tension belt can become loose through extensive use. Follow the instructions above to fasten it.



COMPUTER



The computer will start via the stepping motion or by touching the MODE-button. The various functions can be selected by pressing the MODE-button.

Scan: automatically scans through all functions.
Speed: displays the current speed up to 99.9 km/h.
Time: counting the training time in seconds from 0 to 99:59.
Calories: counts the calories during the training session up to 999.99 cal. **Note:** the number of calories is to be used as an estimation to compare different training sessions.
Distance: measures the distance covered during the training session up to 99.99 km.
Pulse: press the mode-button until the arrow points at PULSE. The heartbeat will be shown in number of beats per minute. Place your palm of the hands on both contact points and wait for 30 seconds to get the most precise measuring.

Reset
Keep the MODE-button pressed for 5 seconds to erase all values.

Auto shut off
The training computer will automatically shut itself off if it has not received an input signal during the last 4 minutes. All values are retained.

Batteries
The computer is being delivered including two AA-batteries. The training computer will automatically shut itself off if it has not received an input signal during the last 4 minutes. The batteries should be exchanged every 4 months depending on the usage of the device. Values will be erased.

IMPORTANT ADVICE FOR TRAINING

- Before you start the training, consult your doctor. Ask what kind of training is suitable for you. Wrong or excessive training can cause health defects.
- Avoid over exercising. Do not train if you are tired or feeling faint. If you are not used to physical activity, start the training slowly at the beginning.
- Stop exercising immediately if you feel pain or any other troubles.
- Pay attention to your breathing during training.

- To avoid injuries, begin the training with an extensive warm up and finish it with a cool-down phase. Use the exercises described in this manual.
- Make sure you drink enough liquids during training. Keep in mind that the recommended amount of 2 litres might increase during physical workout.
- Use the product only with sport clothes and suitable shoes, which are equipped with non-slip soles. Avoid wide clothes, because they can get caught in moving parts of the product.

WARM-UP/STRETCHING/COOL-DOWN

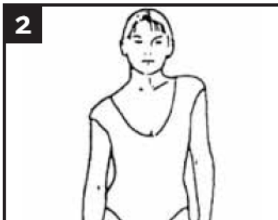
A successful exercise session begins with warming up exercises and ends with exercises for cooling down and relaxing. These warming up exercises prepare your body for the subsequent demands made upon it. The cooling down/relaxation period after the exercise session ensures that you do not experience any muscular problems. Please pay attention to the following points:

- Carefully warm up every muscle group you will be using in the exercise session for about 5 to 10 minutes. The stretching exercises are carried out correctly if you feel a comfortable tension in the corresponding muscle.
- Speed does not play a role during the stretching exercises. Fast and jerky movements must be avoided.

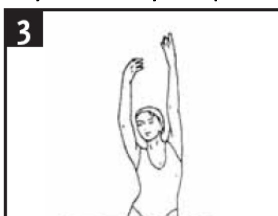
Neck exercises (1)
Tilt your head to the right and feel the tension in your neck. Slowly drop your head down to your chest in a semi circle and then turn your head to the left. You will feel a comfortable tension in your neck again. You can repeat this exercise alternately several times.



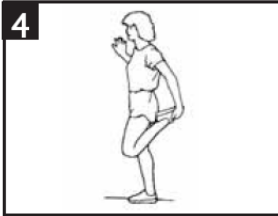
Exercises for the shoulder area (2)
Lift the left and right shoulders alternately, or lift both shoulders simultaneously.



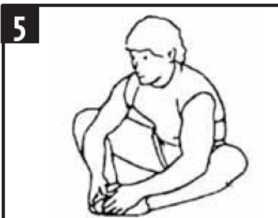
Arm stretching exercises (3)
Stretch the left and right arms alternately towards the ceiling. Feel the tension in the left and right sides of your body. Repeat this exercise several times.



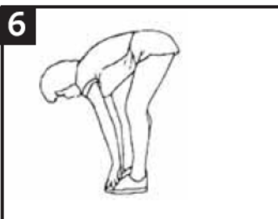
Exercises for the upper thigh (4)
Support yourself by placing your hand on the wall, then reach down behind you and lift up your right or left foot as close to your buttocks as possible. Feel a comfortable tension in your front upper thigh. Maintain this position for 30 seconds if possible and repeat this exercise 2 times for each leg.



Inside upper thigh (5)
Sit on the floor and place your feet in such a way that your knees are facing outwards. Pull your feet as close as possible to your groin. Now press your knees carefully downwards. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



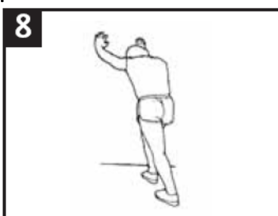
Touch toes (6)
Bend your trunk slowly forwards and try to touch your feet with your hands. Reach down as far as possible to your toes. Maintain this position for 20-30 seconds if possible.



Exercises for the knees (7)
Sit on the floor and stretch out your right leg. Bend your left leg and place your foot on your right upper thigh. Now try to reach your right foot with your right arm. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



Exercises for the calves achilles tendon (8)
Place both your hands on the wall and support your full body weight. Then move your left and right leg alternately backwards. This stretches the back part of the leg. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



EXERCISES

Exercise	For	Description
SLOW TEMPO STRIDE	All levels	Slow, rolling stepping movements
QUICK TEMPO STRIDE	All levels	Quick, rolling stepping movements
2 SLOW / 4 QUICK	All levels	2 slow rolling movements followed by 4 quick, rolling movements
DOUBLE DOWN	(Moderately) advanced	At a fast speed, with bent knees, so that you lose weight slowly. Your shoulders must now be positioned exactly above your thighs and not above your knees. First stay in the down position for two seconds and then two seconds in the up position.
SINGLE DOWN	(Moderately) advanced	As above, however, instead of 2 seconds you now remain in the positions referred to for only 1 second.
BACKSTRIDES	(Moderately) advanced	Just like the exercise above, but then in opposite direction (the pedals are not moved forward, but in backward direction). This exercise is quite suitable for strengthening muscles at the back of the thigh.
Note: a “stride” is rounded off when you move your feet in forward direction again.		

Exercises to enhance the burning of fat

Warming-up exercises	Description
EXERCISE FOR THE KNEE TENDONS AND CALF MUSCLES	1. Put your feet on the pedals properly. Relax and hold on to the handles and slowly bend your knees. 2. Turn the pedals until the right pedal is in down position. 3. Place your right heel on the back of the pedal. 4. Take care that you do not entirely stretch your right knee. Slowly lift up your left leg and move your weight somewhat to the right. In this position you should feel a little tension in your right leg. 5. Keep up this position for 20 or 30 seconds without making any great effort. 6. Repeat this exercise with your other leg. You can repeat this exercise several times.
QUADRICEPS; EXERCISE FOR THE FRONTS OF THE THIGHS	1. Repeat the steps 1-3 of the previous exercise. 2. Bend your knees and lift your heel up until only the ball of the foot touches the pedal. 3. Stretch the muscles of your hips and lower your heel a little. In this position you should feel the stretch stimulus in the front of your thigh. 4. Hold this tension for 20 or 30 seconds. 5. Repeat this exercise with your left leg. You can repeat this exercise several times.
SPINAL STRETCH; EXERCISE FOR ALL THE BACK MUSCLES	1. Turn the pedals until they are at the same height and the right pedal is in front. 2. Place yourself a little backwards. Hold the handles and now bend the knees slightly.

	3. Stretch your hip muscles, round your back and press the pedals once until you stand up again. 4. Repeat this exercise twice with the right foot forward and twice with the left foot forward.

Beginner level

Warming-up	
Exercise	**Duration**
SLOW TEMPO STRIDE	1 minute
QUICK TEMPO STRIDE	1 minute
SLOW TEMPO STRIDE	30 seconds
QUICK TEMPO STRIDE	30 seconds
EXERCISE FOR THE KNEE TENDONS AND CALF MUSCLES	Stay in each position for approx 20-30 seconds. Repeat this exercise once for each side.
QUADRICEPS; EXERCISE FOR THE FRONTS OF THE THIGHS	Stay in each position for approx 20-30 seconds. Repeat this exercise once for each side.
SPINAL STRETCH; EXERCISE FOR ALL THE BACK MUSCLES	Stay for approx. 20-30 seconds in each position. Repeat this exercise once on each side, first with the right foot forward and then with the left foot forward.
Aerobic stage **Note:** each exercise lasts 1 minute. Limit yourself. If you can manage a greater load, do this exercise for one more minute.	
QUICK TEMPO STRIDE	
SLOW TEMPO STRIDE	
QUICK TEMPO STRIDE	
SLOW TEMPO STRIDE	
2 SLOW / 4 QUICK	
SLOW TEMPO STRIDE	
2 SLOW / 4 QUICK	
QUICK TEMPO STRIDE	
2 SLOW / 4 QUICK	
SLOW TEMPO STRIDE	
Cooling-down	
SLOW TEMPO STRIDE	2 minutes
2 SLOW / 4 QUICK	30 seconds
SLOW TEMPO STRIDE	30 seconds
EXERCISE FOR THE KNEE TENDONS AND CALF MUSCLES	Stay in each position for approx 20-30 seconds. Repeat this exercise once for each side.
QUADRICEPS; EXERCISE FOR THE FRONTS OF THE THIGHS	Stay in each position for approx 20-30 seconds. Repeat this exercise once for each side.
SPINAL STRETCH; EXERCISE FOR ALL THE BACK MUSCLES	Stay for approx. 20-30 seconds in each position. Repeat this exercise once on each side, first with the right foot forward and then with the left foot forward.

Advance level

Warming-up	
Exercise	**Duration**
SLOW TEMPO STRIDE	1 minute
QUICK TEMPO STRIDE	2 minutes
EXERCISE FOR THE KNEE TENDONS AND CALF MUSCLES	Stay in each position for approx 20-30 seconds. Repeat this exercise once for each side.
QUADRICEPS; EXERCISE FOR THE FRONTS OF THE THIGHS	Stay in each position for approx 20-30 seconds. Repeat this exercise once for each side.
SPINAL STRETCH; EXERCISE FOR ALL THE BACK MUSCLES	Stay for approx. 20-30 seconds in each position. Repeat this exercise once on each side, first with the right foot forward and then with the left foot forward.
Aerobic stage **Note:** each exercise lasts 1 minute. Limit yourself. If you can manage a greater load, do this exercise for one more minute.	
QUICK TEMPO STRIDE	
2 SLOW / 4 QUICK	
QUICK TEMPO STRIDE	
DOUBLE DOWN	
QUICK TEMPO STRIDE	
SINGLE DOWN	30 seconds for each side
QUICK TEMPO STRIDE	
SINGLE DOWN	30 seconds for each side
QUICK TEMPO STRIDE	
2 SLOW / 4 QUICK	
BACK STRIDE - SLOW TEMPO	
BACK STRIDE - QUICK TEMPO	
BACK STRIDE - 2 SLOW / 4 QUICK	
BACK STRIDE - QUICK TEMPO	
BACK STRIDE - 2 SLOW / 4 QUICK	
BACK STRIDE - DOUBLE DOWN	
BACK STRIDE - QUICK TEMPO	
BACK STRIDE - 2 SLOW / 4 QUICK	
BACK STRIDE - QUICK TEMPO	
BACK STRIDE - 2 SLOW / 4 QUICK	
Cooling-down	
SLOW TEMPO STRIDE	1 minute
2 SLOW / 4 QUICK	1 minute
SLOW TEMPO STRIDE	1 minute
EXERCISE FOR THE KNEE TENDONS AND CALF MUSCLES	Stay in each position for approx 20-30 seconds. Repeat this exercise once for each side.
QUADRICEPS; EXERCISE FOR THE FRONTS OF THE THIGHS	Stay in each position for approx 20-30 seconds. Repeat this exercise once for each side.
SPINAL STRETCH; EXERCISE FOR ALL THE BACK MUSCLES	Stay for approx. 20-30 seconds in each position. Repeat this exercise once on each side, first with the right foot forward and then with the left foot forward.

COMPULSORY INFORMATION REGARDING THE DECREE ON BATTERIES

Batteries do not belong in your household waste. Users are required by law to return used batteries. For proper disposal of batteries, you can find designated disposal containers in specialized shops as well as in municipal collecting facilities. This is a solid contribution to the protection of the environment. Since 1998, the decree on batteries requires all citizens to dispose used batteries only via these specialized shops or collecting facilities (legal obligation to dispose). Specialized shops and manufactures are obliged to accept used batteries in return and re-use them in accordance to the decree or dispose of them as dangerous waste. If you wish to return your used batteries to us, you can mail them to our address in an adequately stamped envelope.
Batteries that need to be labelled by law are provided with one of the illustrations below, being a crossed-out wheeled bin and the chemical symbol for the classification of pollutants-containing heavy metals. The chemical symbol (Cd, Hg or Pb) will be shown under the illustration.

The following text can be found on the pollutants-containing batteries:
Pb: Battery contains lead
Cd: Battery contains cadmium
Hg: Battery contains mercury



Powerpeak is a registered brand name of:
Van den Berg Products BV
IJzerwerf 10-12
6641 TK Beuningen
The Netherlands
www.powerpeak.com

GUARANTEE

This warranty covers your unit for a period of 24 months from the date of purchase for service and replacement of parts, on the condition that you have used the machine correctly as described in the user manual. This warranty does not exclude national legislation that may exist in the country of purchase in regards to warranty regulations.

When you make a claim under this warranty, you must submit the original invoice or receipt with clear mention of the date of purchase, name of retailer and the description and model number of the appliance. You are advised to keep these documents in a safe place.

This device is intended for domestic use only. Damage and / or malfunctions as the result of industrial or commercial use are excluded from the warranty.

The warranty for this appliances expires if:

- The original invoice or receipt has in one way or another been changed or made illegible,
- The model or serial number on the product has been changed, removed, deleted or made illegible,
- Repairs have been executed by unauthorized repair workshops or persons who are not authorized to do so.
- The damage is the result of an external cause, such as fire damage, water damage, transport damage, atmospheric discharges, insufficient or improper maintenance;
- The appliance has been operated in another country than for which originally designed, approved, released and produced, as well as defects occurred as the result of such modifications.
- The appliance has not been used according to the guidelines and directions in the user manual supplied with the product.

In the unlikely event your appliance is not functioning well or shows any defect, please contact your retailer. To avoid any inconvenience, we advise you to read the user manual carefully before contacting them.



SERVICE FORM

Please note we only accept service forms that have been filled out clearly and completely. Kindly check and ensure all details are filled out in the form below in order for us to attend to your complaint as soon as possible.

The Product:

Article number: FET8265P

Article description: Powerpeak Elliptical Trainer

Place of purchase:...

Date of purchase (as per proof of purchase):..

Your Contact details:

Name:...

Address:..

Postal code:..

City:..

Telephone:..

E-mail:...

Description of the problem

....

....

....

....

....

....

You can send this form, together with the proof of purchase, to:

Van den Berg Products BV
Afdeling Service
IJzerwerf 10-12
6641 TK Beuningen
The Netherlands
Or fax it to: +31 24 - 345 44 29

Service number: +31 (0)24 675 27 86 (English speaking)

Accessories and parts of the product that are susceptible to wear and tear are not included in the guarantee. Should you wish to reorder these, please visit www.muppa.nl.

PLEASE NOTE THAT ALL SERVICE FORMS NEED TO BE ACCOMPANIED BY A VALID PROOF OF PURCHASE IN ORDER TO BE CONSIDERED.

SICHERHEITSVORSCHRIFTEN

Warnung

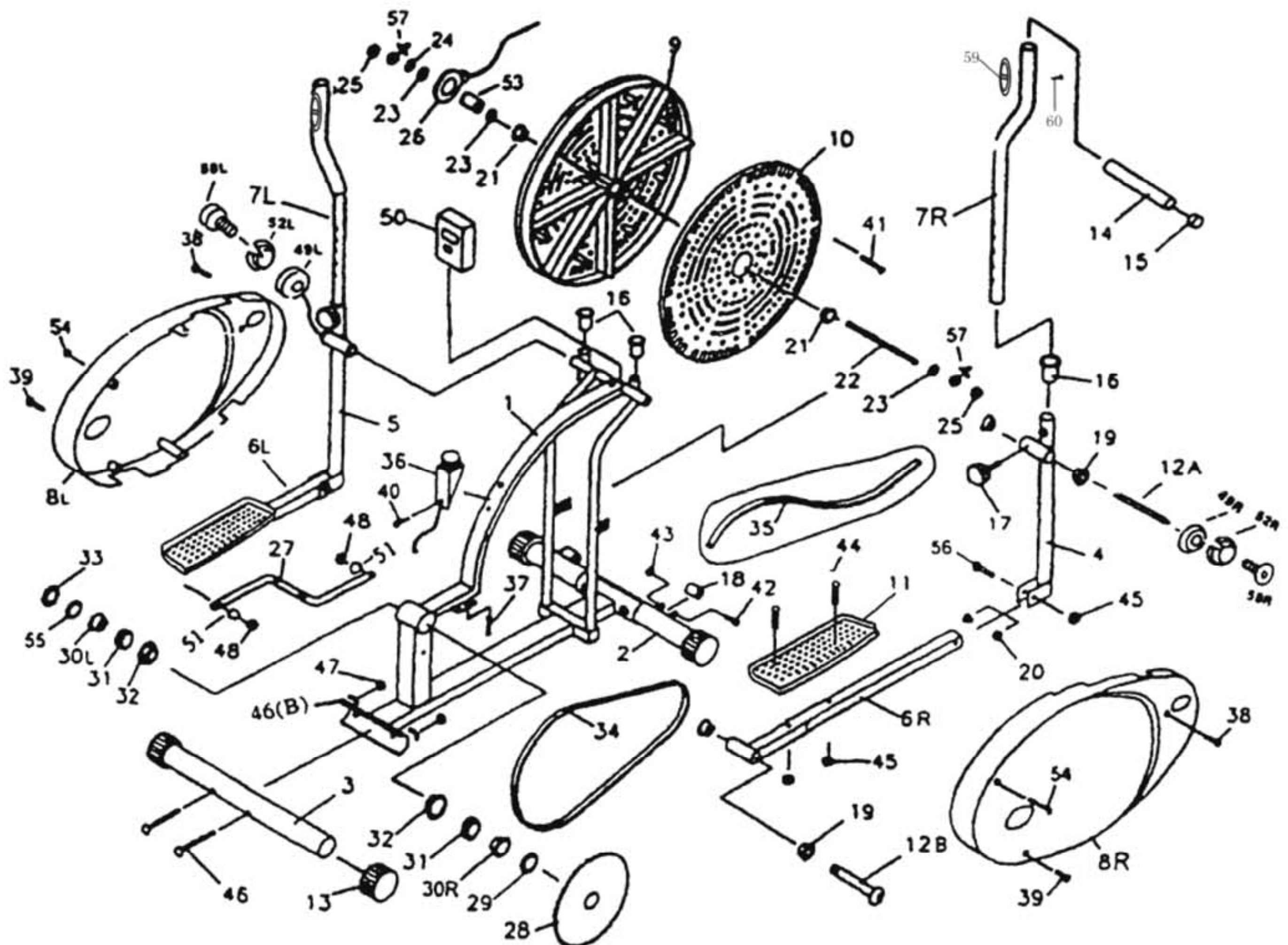
Konsultieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie mit Übungen an diesem Gerat beginnen. Wenn Sie regelmäßig und intensiv trainieren wollen, müssen Sie zuerst die Zustimmung Ihres Arztes einholen. Dies gilt vor allem für Personen über 35 sowie für Personen mit Gesundheitsproblemen. Wir übernehmen keinerlei Verantwortung für persönlichen Schaden oder körperliche Beschwerden, die durch die Benutzung dieses Geräts verursacht werden und können daher auch nicht dafür haftbar gemacht werden.

Allgemein

1. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig bevor Sie das Gerät benutzen und heben Sie diese zur künftigen Referenz auf.
2. Benutzen Sie dieses Gerät ausschließlich für den in dieser Bedienungsanleitung genannten Zweck.
3. Dieses Gerät ist für Benutzer (einschl. Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder psychischen Fähigkeiten bzw. ohne jegliche Erfahrung oder Vorwissen nur dann geeignet, wenn eine angemessene Aufsicht oder ausführliche Anleitung zur Benutzung des Geräts durch eine verantwortliche Person sichergestellt ist.
4. Halten Sie bitte Kinder und Tiere außer Bereich. Kinder sind in ihrer ersten Begeisterung schnell dazu geneigt, das Gerät unsachgemäß zu verwenden. Wenn Kinder die Erlaubnis zur Benutzung des Gerätes erhalten, müssen die Kinder dabei unter Aufsicht stehen und in die richtige Verwendung des Gerätes eingewiesen werden. Das Gerät darf in keinen Fall als Spielzeug zweckentfremdet werden.
5. Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Sie können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.
6. Sorgen Sie dafür, dass das Gerät richtig installiert wird, bevor Sie darauf zu trainieren beginnen. Vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind. Verwenden Sie nur Zubehörteile, die vom Van den Berg Products empfohlen und mitgeliefert werden.
7. Stellen Sie regelmäßig sicher, dass das Gerät nicht beschädigt ist. Benutzen Sie kein beschädigtes oder kaputtes Gerät.
8. Benutzen Sie das Gerät immer auf einem glatten und sauberen Untergrund. Verwenden Sie das Gerät niemals draußen. Wenn nötig, verwenden Sie eine Gummimatte als Unterlage, um Beschädigung des Fußbodens zu vermeiden.
9. Sorgen Sie dafür, dass sich keine spitzen Gegenstände in der direkten Umgebung des Fitnessgeräts befinden. Das Gerät soll freistehen, und es sollen Sie keine Gegenstände in ein Umkreis von 0,5 Meter befinden.
10. Tragen Sie immer schützende und bequeme Kleidung, wenn Sie das Fitnessgerät benutzen. Tragen Sie vorzugsweise Sport- und Aerobicschuhe.
11. Wenn Sie sich plötzlich nicht wohl fühlen oder irgendwelche Beschwerden auftreten, müssen Sie die Übung sofort beenden. Dies gilt auch für den Fall, dass Sie Schmerzen oder Druck auf Ihren Gelenken verspüren. Schwindelanfälle sind ein Zeichen dafür, dass Sie zu intensiv mit dem Gerät trainiert haben. Wenn Sie sich schwindelig fühlen, legen Sie sich auf den Boden, und stehen Sie erst wieder auf, wenn Sie sich wieder besser fühlen.
12. Halten Sie das Gerät von offenem Feuer und heißen Oberflächen fern.
13. Das Gerät muss erst zum Stillstand kommen, bevor Sie es verlassen dürfen.
14. Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Gerät benutzt.
15. Lagern Sie das Gerät niemals im Freien.

16. Dieses Gerät ist ausschließlich für die Nutzung im Haushalt bestimmt, NICHT für betriebsmäßiger Nutzung.
17. Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Gerät beträgt 100 KG.

DAS PRODUKT



LISTE DER EINZELTEILE

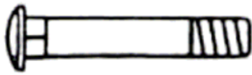
Nr.	Umschreibung	Anzahl	Nr.	Umschreibung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1	30 R	Manchettengehäuse	1
2	Vorderer Stabilisator	1	30 L	Manchettengehäuse	1
3	Hinterer Stabilisator	1	31	Lager	2
4	Rechte Kupplungsstange	1	32	Manchettengehäuse	2
5	Linke Kupplungsstange	1	33	Mutter	1
6 R	Rechter Pedalrohr	1	34	Keilriemen 25H x 220L	1
6 L	Linker Pedalrohr	1	35	Widerstandsriemen	1
7 R	Rechter Griff	1	36	Widerstandsknopf	1
7 L	Linker Griff	1	37	Widerstandsfeder	1
8 R	Rechtes Kette-Abdeckung	1	38	Schraube M5 x 15 für Abdeckkappe	2
8 L	Linkes Kette-Abdeckung	1	39	Schraube M5 x 45 für Abdeckkappe	2
9	Schwungrad	1	40	Spannungsfeststellschraube M5	1
10	Abdeckung Schwungrad	1	41	Feststellschraube M5 für Schwungrad	16
11	Pedale	2	42	Bolz (Ø 1/4” x 2”) *	2
12 A	Griffstange	1	43	Mutter 1/4” *	2
12 B	Pedalenhohlbolz	2	44	Bolz 3/8” x 2 *	4
13	Endkappe (Ø 2”) *	4	45	Mutter 3/8” *	6
14	Schaumstoffgriff	2	46	Bolz 3/8” x 2 *	4
15	Endkappe (Ø 1”) *	2	47	Unterlegscheibe (Ø 3/8”) *	4
16	Kunststoffmuffe	4	48	Mutter M12	2
17	Knopf	2	49	R&L D-Unterlegscheibe (Ø x5”) *	2
18	Kunststoff Rad	2	50	Computer	1
19	Stahlmuffe (Ø 5/8”) *	8	51	Federscheibe	2
20	Stahlmuffe (Ø 3/8”) *	4	52	R&L Federscheibe (Ø 13” x Ø 8,5 x 2,5”) *	2
21	Messingmuffe	2	53	Kleines Rohr	1
22	Radachse	1	54	Schraube für Abdeckkappe	2
23	Mutter 3/8” *	3	55	Unterlegscheibe	1
24	Unterlegscheibe 10 mm I.D. x 24 mm O.D. x 2.t	1	56	Bolz	2
25	Mutter 3/8” *	2	57	Einstellbolz	2
26	Sensor	1	58 R + L	Hohlbolz	2
27	Kurbel	1	59	Handpuls	2
28	Rad	1	60	Schraube	2
29	Mutter	1			

***Achtung:** 1” (inch) = 2,54 cm

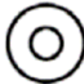
MONTAGE

Um mit den Zubehörteilen und dem Gerät besser vertraut zu werden, empfehlen wir Ihnen, sich vor der Montage erst die Bauzeichnung genau anzusehen. Legen Sie alle Montagematerialien übersichtlich auf dem Boden auf, und entfernen Sie sämtliche Verpackungen.

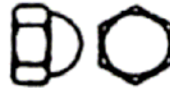
Montageteilen



#46 3/8 x 2 1/4''Schlossschrauben(4x)



#46B Scheibe 3/8 (4x)



#47 3/8 Hutmutter (4x)



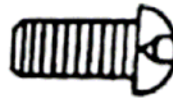
#51 1/2'' Federscheibe(Spalt) (2x)



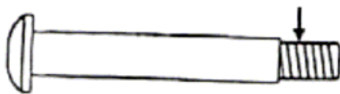
#56 D-Scheibe (2x)



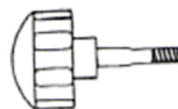
12A Griffstangenbolzen



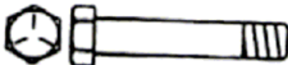
#58 Gelenkschraube (2x)



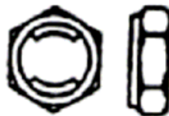
12B Pedal Gelenkschraube (2x)



#17 Knopfschraube (2x)



#44 3/8'' x 2'' Schraube



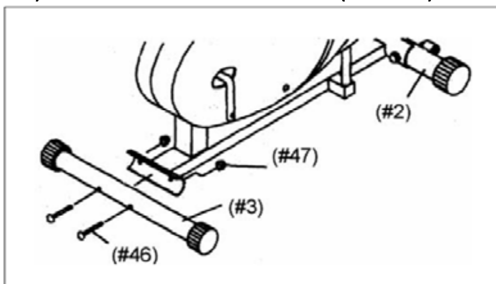
#45 3/8" Mutter



#48 M12 Sicherungsmutter

Schritt 1

Bringen Sie die Stabilisatoren (Nr. 2 für vorne und Nr. 3 für hinten) am Hauptrahmen an. Die vordere Stabilisator ist mit Rädern ausgestattet. Befestigen Sie die Stabilisatoren mit zwei Schloss-Schrauben (Nr. 46) und zwei Hutmuttern (Nr. 47).



Schritt 2
In den Schritten 3 bis 5 wird die Montage der Pedalen und Kupplungsstangen beschrieben. Wenn Sie mit der Montage auf der einen Seite fertig sind, wiederholen Sie die Schritte auf der anderen Seite, bevor Sie mit der Montage der Griffstangen beginnen. Die Kupplungsstangen sind für jede Seite unterschiedlich (Nr. 4 für die rechte Seite, Nr. 5 für die linke Seite). Eine Kupplungsstange ist an der richtigen Seite montiert, wenn ihr waagerechter Hohlbolze, welcher an das obere Ende der Kupplungsstange angeschweißt ist, aus der Sicht des Benutzers nach hinten zeigt.

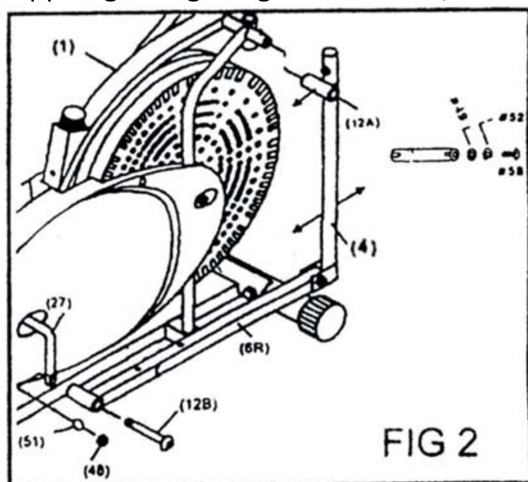
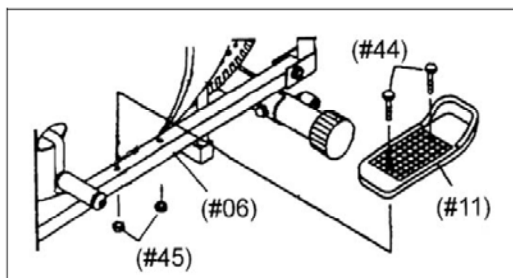


FIG 2

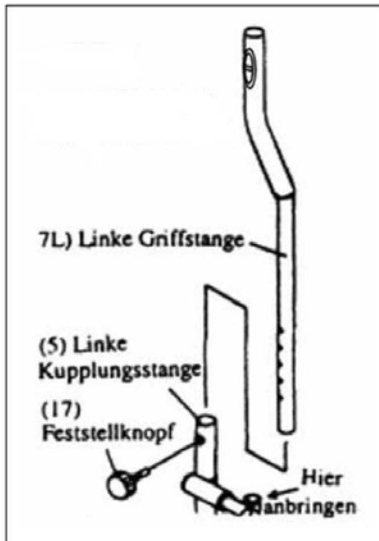
Schritt 3
Führen Sie auf beiden Seiten die Griffstangen (Nr. 12A) an der Kupplungsstange. Befestigen Sie sie mit D-Unterlegscheiben (Nr. 49), Federscheiben (Nr. 52) und Hohlbolzen (Nr. 58).

Schritt 4
Führen Sie den Pedalhohlbolzen (Nr. 12B) durch den Pedalrohren (Nr. 6R für die rechte Seite, Nr. 6L für die linke Seite). Im Gegensatz zu Nr. 12A hat der Pedalhohlbolz keine Rille am Ende. Befestigen Sie der Pedalhohlbolz an der Kurbel (Nr. 27), welche bereits am Hauptrahmen montiert ist, an. Verwenden Sie, falls erforderlich, WD40 oder Vaseline, um etwaige Reibung zu reduzieren. Sichern Sie den Pedalhohlbolz am anderen Ende mit Hilfe einer Federmutter (Nr. 48) und einem Federring (Nr. 51).

Schritt 5
Montieren Sie die Pedale (Nr. 11) mit Hilfe von zwei Bolzen (Nr. 44) und zwei Muttern (Nr. 45) am Pedalrohre.

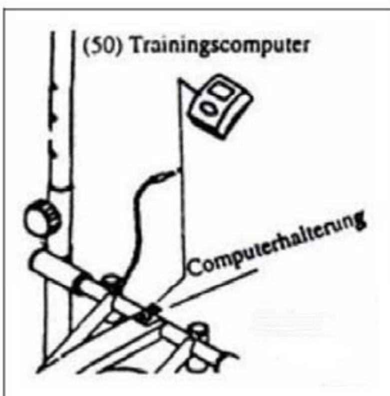


Schritt 6
Die Griffstangen können für Ihr Training entweder beweglich oder feststehend sein. Wenn Sie möchten, dass die Griffstangen sich zusammen mit den Pedalen bewegen, bringen Sie sie an den Kupplungsstangen an. Stellen Sie die Griffstangen auf eine für Sie angemessene Höhe ein. Sichern Sie sie mit die Feststellknopf (Nr. 17).



Schritt 7
Feststehende Griffstangen: wenn Sie möchten, dass die Griffstangen feststehend sind, bringen Sie sie an den Rohren am Hauptrahmen zwischen den Kupplungsstangen an. Stellen Sie die Griffstangen auch hier auf eine für Sie angemessene Höhe ein, und sichern Sie sie mit die Feststellknopf (Nr. 17).

Schritt 8
Befestigen Sie den Trainingscomputer (Nr. 50) an der Halterung am Hauptrahmen. Schließen Sie den Computer am Sensorkabel an.



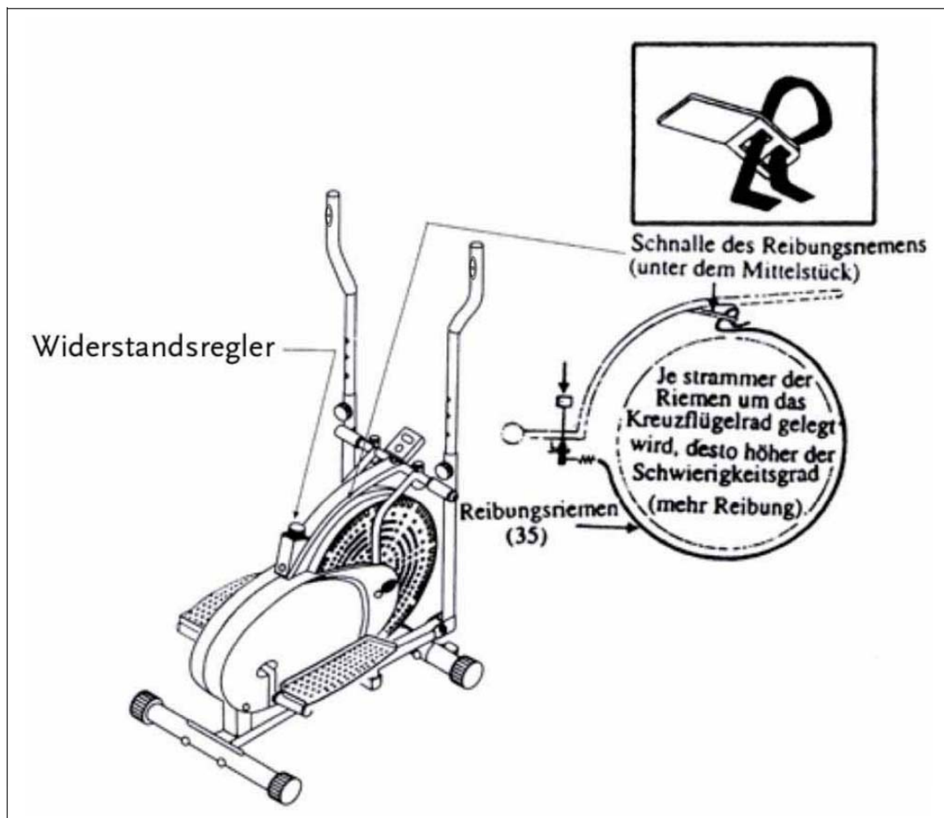
WARTUNG UND BENUTZUNG

- Das Gerät muss regelmäßig überprüft werden, um Verletzungen zu vermeiden. Das bedeutet, dass regelmäßig geprüft werden muss, ob Schrauben gut festgezogen sind, oder ob Haarrisse oder scharfe Kanten u.ä. vorhanden sind die zu körperlichen Verletzungen führen könnten.
- Fehlerhafte Einzelteile müssen sofort ersetzt werden. Sollte dies nicht möglich sein, darf das Gerät in unrepariertem Zustand nicht mehr verwendet werden.
- Reinigen Sie ausschließlich mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel.
- Dieses Produkt ist zur Verwendung in sauberen, trockenen Konditionen geeignet. Vermeiden Sie es, dass Gerät in extrem kalter oder feuchter Umgebung zu benutzen, da dies zu Korrosion und damit verbundenen Problemen, die sich außerhalb unserer Kontrolle befinden, führen kann.

WICHTIG: das Gerät auf eine ebene stabile Flache stellen. Es wird empfohlen einen rechteckigen Teppich oder Gummiunterlage unter das Gerät zu legen. Das schont den Fußboden, besonders nach Gebrauch über eine lange Zeit.

Widerstand einstellen

1. Der Widerstand kann mittels des Widerstandsknopf (# 36) eingestellt werden. Wenn der Knopf im Uhrzeigersinn gedreht wird, ist der Widerstand größer. Drehen Sie den Regler nach links, dann ist der Widerstand geringer.
2. Mit Hilfe des Widerstandsriemen können Sie der maximale Widerstand vergrößern oder den minimalen Widerstand verkleinern. Wenn Sie der Riemen ein wenig ziehen, wird der Widerstand größer. Wenn Sie der Riemen ein wenig lösen, wird der Widerstand geringer. Befestigen Sie den Widerstandsriemen gut, nach jeder Einstellung.
3. Durch intensive Nutzung des Gerätes kann der Riemen sich lösen. Folgen Sie den obigen Anweisungen, um der Riemen wieder fest zu ziehen.



COMPUTERBEFEHLE



Drücken Sie die MODE-Taste oder bewegen Sie die Pedale um den Computer zu starten. Die verschiedenen Funktionen können Sie mit der MODE-Taste wählen.

Scan: scannt automatisch nacheinander durch alle Funktionen.
Speed (Geschwindigkeit): zeigt die gegenwärtige Geschwindigkeit an bis zu 99,9 Km/St.
Time (Zeit): zeigt die Zeit eines Trainingsdurchgangs bis zu 99 Min. 59 Sek.
Calories (Kalorien): zeigt den Kalorienverbrauch während des Trainingsdurchgangs. Dabei handelt es sich lediglich um eine Schätzung welche eher für den Vergleich zu bisherigen Trainingsdurchgängen verwendet werden sollte.
Distance (Abstand): zeigt die totale Trainingsabstand bis zu 99,99 Km.
Pulse (Herzfrequenz): drücken Sie auf die Modus-Taste, bis der Pfeil PULSE anzeigt. Der Herzfrequenz der Benutzer wird in der Anzahlt der Herzschläge pro Minute angezeigt. Legen Sie die Handfläche auf beide Kontaktpunkte, nach 30 Sekunden wird die Messung angezeigt.

Reset (rücksetzen)
Halten Sie diese Taste 5 Sekunden lang gedrückt um alle Werte zu löschen.

Selbstabschaltzeit (Auto Shut Off)
Der Computer schaltet sich nach 4 Minuten ab, wenn in dieser Zeitspanne keine Signale an den Computer gesendet wurden. Alle Werte bleiben erhalten.

Batterien
Der Computer wird mit zwei AA-Batterien geliefert. Der Computer schaltet sich nach 4 Minuten ab, wenn in dieser Zeitspanne keine Signale an den Computer gesendet wurden. Die Batterien sollten je nach Benutzung alle vier Monate ausgewechselt werden. Alle Werte werden gelöscht.

WICHTIGE HINWEISEN ZUM TRAINING

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Vermeiden Sie eine Überbelastung Ihres Körpers. Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder erschöpft sind. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs langsam.

- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie schmerzen oder Beschmerzen merken.
- Achten Sie während des Trainings auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.
- Um Verletzungen zu vermeiden, beginnen Sie das Training mit Aufwärmübungen und hören Sie mit einer Cool-Down-Phase wieder auf. Nutzen Sie dazu die Übungen, die in dieser Anleitung beschrieben werden.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings genügend trinken. Bedenken Sie, dass die empfohlene Trinkmenge von ca. 2 Liter pro Tag durch körperliche Belastung erhöht wird.
- Benutzen Sie das Produkt nur mit Sportkleidung und geeigneten Schuhen, die über eine rutschfeste Sohle verfügen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen des Produkts verfangen könnte.

AUFWÄRMÜBUNGEN / STRETCHING / COOL- DOWN

Ein erfolgreiches Training beginnt mit Aufwärmübungen und endet mit Übungen zum Abwärmen und Entspannen. Die Aufwärmübungen bereiten Ihren Körper auf die folgenden Beanspruchungen vor. Die Abwärm-/Entspannungsphase nach dem Training sorgt dafür, dass Sie keine Muskelbeschwerden bekommen und Muskelkater vermieden wird. Achten Sie auf folgende Punkte:

- Wärmen Sie jede Muskelgruppe für etwa 5 bis 10 Minuten sorgfältig auf, die Sie im darauf folgenden Training beanspruchen. Die Stretchingübungen sind richtig ausgeführt, wenn Sie in dem entsprechenden Muskel eine angenehme Spannung spüren.
- Geschwindigkeit spielt bei den Stretchingübungen keine Rolle. Schnelle und ruckartige Bewegungen sind zu vermeiden.

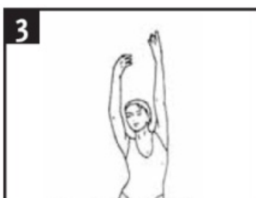
Übungen für den Nacken (1)
Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, und fühlen Sie die Spannung in Ihrem Nacken. Heben Sie das Kinn zur Decke, und öffnen Sie dabei den Mund. Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, und senken Sie ihn schließlich bis zur Brust. Dies können Sie mehrmals wiederholen.



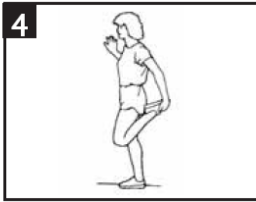
Übungen für die Schulterpartie (2)
Ziehen Sie abwechselnd die linke und die rechte Schulter hoch oder beide Schultern gleichzeitig.



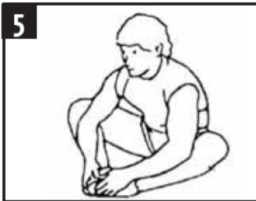
Streckübungen mit den Armen (3)
Strecken Sie abwechselnd den linken und den rechten Arm Richtung Decke. Fühlen Sie die Spannung in Ihrer rechten und linken Seite. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.



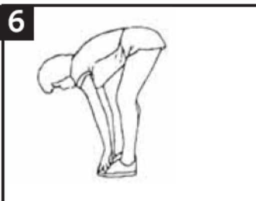
Übungen für die Oberschenkel (4)
Stützen Sie eine Hand an der Wand ab, reichen Sie zu Ihrem Fuß nach hinten, und Ziehen Sie den rechten bzw. linken Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Wiederholen Sie diese Übung 15 mal pro Bein.



Innenseite Oberschenkel und Beine strecken (5)
Setzen Sie sich auf den Boden, und legen Sie Ihre Füße so aneinander, dass Ihre Knien nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leisten. Drücken Sie die Knie nun vorsichtig nach unten. Wiederholen Sie diese Übung, wenn möglich, 15 mal.



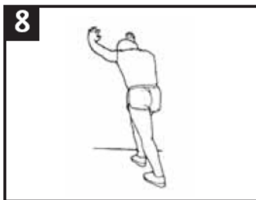
Zehen berühren (6)
Beugen Sie Ihren Rumpf langsam nach vorne, und versuchen Sie, mit den Händen die Füße zu berühren. Reichen Sie so weit wie möglich zu Ihren Zehen hinunter, und wiederholen Sie das 15 mal.



Übungen für die Kniesehnen (7)
Setzen Sie sich auf den Boden, und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Winkeln Sie Ihr linkes Bein, und legen Sie Ihren Fuß an den rechten Oberschenkel an. Versuchen Sie nun, mit dem rechten Arm Ihren rechten Fuß zu erreichen. Wiederholen Sie die Übung für jedes Bein 15 mal.



Übungen für die Waden / Achillessehne (8)
Legen Sie beide Hände an die Wand, und stützen Sie sich mit Ihrem ganzen Körper ab. Stellen Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein nach hinten. Dabei wird das hintere Bein gedehnt. Wiederholen Sie diese Übung 15 mal für jedes Bein.



ÜBUNGSANLEITUNGEN

Begriffe

Übung	Für	Beschreibung
SLOW TEMPO STRIDE	Alle Niveaus	Langsame, kreisende Trittbewegungen.
QUICK TEMPO STRIDE	Alle Niveaus	Schnelle, kreisende Trittbewegungen.
2 SLOW / 4 QUICK	Alle Niveaus	2 langsame, kreisende Bewegungen gefolgt von 4 schnelle, kreisende Bewegungen.
DOUBLE DOWN	(Mäßig) Fortgeschrittene	In raschem Tempo mit gebeugten Knien, so dass Sie langsam an Gewicht verlieren. Ihre Schultern sollten sich dabei genau über Ihren Oberschenkeln und nicht über Ihren Knien befinden. Halten Sie zuerst 2 Sekunden die untere und danach 2 Sekunden die obere Stellung.
SINGLE DOWN	(Mäßig) Fortgeschrittene	Wie oben; statt 2 Sekunden halten Sie die Stellung allerdings nur 1 Sekunde.
BACKSTRIDES	(Mäßig) Fortgeschrittene	Wie obenstehende Übung, jedoch in entgegengesetzter Richtung (die Pedale werden rückwärts bewegt). Diese Übung eignet sich sehr gut zur Kräftigung der Muskeln an der Oberschenkelrückseite.
Achtung: ein “stride” ist dann abgerundet, wenn Sie Ihren Fuß wieder vorwärts bewegen.		

Übungen zur Förderung der Fettverbrennung

Aufwärmübungen	Beschreibung
ÜBUNGEN FÜR DIE KNIESEHNEN UND WADENMUSKULATUR	1. Stellen Sie sich gut auf die Pedale. Halten Sie sich entspannen an den Handgriffen fest und gehen Sie langsam in die Knien. 2. Drehen Sie die Pedale, bis das rechte Pedal unten ist. 3. Stellen Sie Ihre rechte Ferse hinten auf das Pedal. 4. Sorgen Sie dafür, dass Sie Ihr rechtes Knie dabei nicht voll durchstrecken. Heben Sie langsam das linke Bein hoch, und verlagern Sie Ihr Gewicht etwas nach rechts. In dieser Stellung sollten Sie ein wenig Spannung in Ihrem rechten Bein fühlen. 5. Halten Sie diese Stellung ca. 20-30 Sekunden, ohne sich dabei zu überanstrengen. 6. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein. Diese Übung können Sie mehrmals wiederholen.
QUADRIZEPS; ÜBUNG FÜR DIE OBERSCHENKEL-VORDERSEITE	1. Wiederholen Sie Schritt 1 - 3 der obenstehenden Übung. 2. Beugen Sie die Knien und heben Sie die Ferse an, so dass nur noch die Fußballen die Pedale berühren. 3. Spannen Sie Ihre Hüftmuskeln an, und senken Sie Ihre Ferse ein wenig. In dieser Stellung sollten Sie einen Dehnungsreiz an der Vorderseite Ihres Oberschenkels verspüren. 4. Halten Sie diese Stellung ca. 20-30 Sekunden. 5. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Beim. Diese Übung können Sie mehrmals wiederholen.

SPINAL STRETCH; ÜBUNG FÜR DIE GESAMTE RÜCKENMUSKULATUR	1. Drehen Sie die Pedale, bis beide Pedale auf gleicher Höhe sind und das rechte Pedal vorne ist. 2. Stellen Sie sich etwas nach hinten. Halten Sie sich an den Handgriffen fest, und beugen Sie nun leicht die Knien. 3. Spannen Sie die Hüftmuskeln an, wölben Sie Ihren Rücken, und treten Sie einmal in die Pedale, bis Sie wieder aufrecht stehen. 4. Wiederholen Sie diese Übung 2 mal mit dem rechten und 2 mal mit dem linken Fuß vorne.

Anfänger-Niveau

Aufwärmen	
Übung	**Dauer**
SLOW TEMPO STRIDE	1 Minute
QUICK TEMPO STRIDE	1 Minute
SLOW TEMPO STRIDE	30 Sekunden
QUICK TEMPO STRIDE	30 Sekunden
ÜBUNGEN FÜR DIE KNIESEHNEN UND WADENMUSKULATUR	Verweilen Sie ca. 20-30 Sekunden in jeder Stellung. Wiederholen Sie diese Übung 1x auf jeder Seite.
QUADRIZEPS; ÜBUNG FÜR DIE OBERSCHENKEL-VORDERSEITE	Verweilen Sie ca. 20-30 Sekunden in jeder Stellung. Wiederholen Sie diese Übung 1x auf jeder Seite.
SPINAL STRETCH; ÜBUNG FÜR DIE GESAMTE RÜCKENMUSKULATUR	Verweilen Sie ca. 20-30 Sekunden in jeder Stellung. Wiederholen Sie diese Übung 1x auf jeder Seite, zuerst mit dem rechten, dann mit dem linken Fuss vorne.
Aerobicphase **Achtung:** jede Übung dauert 1 Minute. Stellen Sie sich Grenzen. Wenn Sie eine größere Belastung aushalten, verlängern Sie dann die Übung um eine weitere Minute.	
QUICK TEMPO STRIDE	
SLOW TEMPO STRIDE	
QUICK TEMPO STRIDE	
SLOW TEMPO STRIDE	
2 SLOW / 4 QUICK	
SLOW TEMPO STRIDE	
2 SLOW / 4 QUICK	
QUICK TEMPO STRIDE	
2 SLOW / 4 QUICK	
SLOW TEMPO STRIDE	
Abkühlen	
SLOW TEMPO STRIDE	2 Minuten
2 SLOW / 4 QUICK	30 Sekunden
SLOW TEMPO STRIDE	30 Sekunden
ÜBUNGEN FÜR DIE KNIESEHNEN UND WADENMUSKULATUR	Verweilen Sie ca. 20-30 Sekunden in jeder Stellung. Wiederholen Sie diese Übung 1x auf jeder Seite.
QUADRIZEPS; ÜBUNG FÜR DIE	Verweilen Sie ca. 20-30 Sekunden in jeder Stellung.

OBERSCHENKEL-VORDERSEITE	Wiederholen Sie diese Übung 1x auf jeder Seite.
SPINAL STRETCH; ÜBUNG FÜR DIE GESAMTE RÜCKENMUSKULATUR	Verweilen Sie ca. 20-30 Sekunden in jeder Stellung. Wiederholen Sie diese Übung 1x auf jeder Seite, zuerst mit dem rechten, dann mit dem linken Fuss vorne.

Fortgeschritten-Niveau

Aufwärmen	
Übung	**Dauer**
SLOW TEMPO STRIDE	1 Minute
QUICK TEMPO STRIDE	2 Minuten
ÜBUNGEN FÜR DIE KNIESEHNEN UND WADENMUSKULATUR	Verweilen Sie ca. 20-30 Sekunden in jeder Stellung. Wiederholen Sie diese Übung 1x auf jeder Seite.
QUADRIZEPS; ÜBUNG FÜR DIE OBERSCHENKEL-VORDERSEITE	Verweilen Sie ca. 20-30 Sekunden in jeder Stellung. Wiederholen Sie diese Übung 1x auf jeder Seite.
SPINAL STRETCH; ÜBUNG FÜR DIE GESAMTE RÜCKENMUSKULATUR	Verweilen Sie ca. 20-30 Sekunden in jeder Stellung. Wiederholen Sie diese Übung 1x auf jeder Seite, zuerst mit dem rechten, dann mit dem linken Fuss vorne.
Aerobicphase **Achtung:** jede Übung dauert 1 Minute. Stellen Sie sich Grenzen. Wenn Sie eine größere Belastung aushalten, verlängern Sie dann die Übung um eine weitere Minute.	
QUICK TEMPO STRIDE	
2 SLOW / 4 QUICK	
QUICK TEMPO STRIDE	
DOUBLE DOWN	
QUICK TEMPO STRIDE	
SINGLE DOWN	30 Sekunden jede Seite
QUICK TEMPO STRIDE	
SINGLE DOWN	30 Sekunden jede Seite
QUICK TEMPO STRIDE	
2 SLOW / 4 QUICK	
BACK STRIDE - SLOW TEMPO	
BACK STRIDE - QUICK TEMPO	
BACK STRIDE - 2 SLOW / 4 QUICK	
BACK STRIDE - QUICK TEMPO	
BACK STRIDE - 2 SLOW / 4 QUICK	
BACK STRIDE - DOUBLE DOWN	
BACK STRIDE - QUICK TEMPO	
BACK STRIDE - 2 SLOW / 4 QUICK	
BACK STRIDE - QUICK TEMPO	
BACK STRIDE - 2 SLOW / 4 QUICK	
Abkühlen	
SLOW TEMPO STRIDE	1 Minute
2 SLOW / 4 QUICK	1 Minute
SLOW TEMPO STRIDE	1 Minute

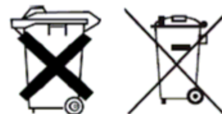
ÜBUNGEN FÜR DIE KNIESEHNEN UND WADENMUSKULATUR	Verweilen Sie ca. 20-30 Sekunden in jeder Stellung. Wiederholen Sie diese Übung 1x auf jeder Seite.
QUADRIZEPS; ÜBUNG FÜR DIE OBERSCHENKEL-VORDERSEITE	Verweilen Sie ca. 20-30 Sekunden in jeder Stellung. Wiederholen Sie diese Übung 1x auf jeder Seite.
SPINAL STRETCH; ÜBUNG FÜR DIE GESAMTE RÜCKENMUSKULATUR	Verweilen Sie ca. 20-30 Sekunden in jeder Stellung. Wiederholen Sie diese Übung 1x auf jeder Seite, zuerst mit dem rechten, dann mit dem linken Fuss vorne.

INFORMATIONSPFLICHT GEMÄß BATTERIEVERORDNUNG

Batterien und Akkus gehören nicht in dem Hausmüll. Verbraucher sind gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien und Akkus zurückzugeben. Lassen Sie diese nur über den Fachhandel oder durch Batterie-Sammelstellen entsorgen. Dies ist ein konkreter Beitrag zum Umweltschutz. Seit 1998 verpflichtet die Batterieverordnung alle Bürgerinnen und Bürger, verbrauchte Batterien und Akkus ausschließlich über den Handel oder die speziell dafür eingerichteten Sammelstellen zu entsorgen. Handel und Hersteller sind verpflichtet, diese Batterien zurückzunehmen und ordnungsgemäß zu verwerten oder als Sondermüll zu beseitigen. Falls Sie Ihre Batterien und Akkus bei uns zurückgeben möchten, schicken Sie diese bitte ausreichend frankiert an unsere Adresse.

Kennzeichnungspflichtige Batterien sind mit einem der beiden nachstehende Zeichen, bestehend aus einer durchgestrichenen Mülltonne und dem chemischen Symbol des für die Einstufung als schadstoffhaltig ausschlaggebenden Schwermetalls zu versehen. Das chemische Symbol (Cd, Hg oder Pb) wird unter dem Zeichen abgebildet.

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien und Akkus:
Pb: Batterie oder Akku enthält Blei
Cd: Batterie oder Akku enthält Cadmium
Hg: Batterie oder Akku enthält Quecksilber



Powerpeak ist ein eingetragener Markenname von:
Van den Berg Products BV
IJzerwerf 10-12
6641 TK Beuningen
Niederlande
www.powerpeak.com

GARANTIEBEWEIS

Dieser Garantieschein deckt Ihr Gerät innerhalb eines Zeitraums von 24 Monaten ab dem Datum des Ankaufs bezüglich Defekten an dem Gerät unter der Voraussetzung ab, dass Sie das Gerät in korrekter Weise benutzt haben, wie es in der Gebrauchsanweisung beschrieben steht.

Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche von Dritten auftreten, fallen nicht unter die Garantie.

Die Garantie gilt nicht für das mitgelieferte Zubehör und andere Teile des Geräts, die der Abnutzung unterliegen. Ihre diesbezügliche evtl. Nachbestellung können Sie an www.muppa.de richten.

Dieses Gerät ist ausschließlich für die Nutzung im Haushalt bestimmt. Schäden und / oder Störungen aufgrund betriebsmäßiger Nutzung werden von der Garantie ausgeschlossen.

Sie können sich auf die Garantie berufen, wenn:

- Das Gerat entsprechend der Gebrauchsanweisung, benutzt worden ist
- Sie einen gültigen Ankaufsbeweis vorlegen können und dieser nicht auf irgendeine Weise geändert oder unlesbar gemacht wurde;
- Das Serviceformular deutlich und vollständig ausgefüllt wurde;
- Von dazu nicht autorisierten Reparaturwerkstätten oder dazu nicht befugten Personen keine Eingriffe vorgenommen worden sind;
- Der Schaden nicht aufgrund von Fremdeinwirkung auf das Gerät entstanden ist, wie u.a. durch Brandschaden, Wasserschaden, Transportschaden, atmosphärische Entladungen, ungenügende oder falsche Pflege.

Sollte trotz unserer sorgfältigen Qualitätskontrolle Ihr Gerät nicht zufrieden stellend funktionieren, können Sie sich auf unseren Service berufen. Wenn Sie unseren Service in Anspruch nehmen wollen, ersuchen wir Sie, uns ein deutlich ausgefülltes Serviceformular mit der Kaufquittung zu übersenden. Das Serviceformular finden Sie im rückwärtigen Teil dieser Gebrauchsanweisung.

Wir empfehlen Ihnen in jedem Fall, bei etwaigen Problemen erst die Gebrauchsanweisung sorgfältig zu lesen, ehe Sie sich an uns wenden.



SERVICEFORMULAR

Undeutlich oder unvollständig ausgefüllte Serviceformulare können von uns leider nicht bearbeitet werden. Füllen Sie deshalb das Serviceformular immer so deutlich und vollständig wie möglich aus!

Das Produkt:

Artikelnummer: FET8265P

Artikelumschreibung: Powerpeak Elliptical Trainer

Geschäft, in dem der Ankauf getätigt wurde:...

Ankaufsdatum (wie auf der Kaufquittung):...

Ihre Daten:

Name:...

Adresse:...

PLZ:...

Ort:...

Telefon:...

E-Mail:...

Umschreibung des Problems:

....

....

....

....

....

....

Dieses Formular können Sie zusammen mit der Kaufquittung senden an:
Van den Berg Products BV
Afdeling Service
IJzerwerf 10-12
NL-6641 TK Beuningen
Niederlande
oder faxen an: 02151 – 78 18 638

Servicenummer: +31 (0)24 675 27 86 (deutschsprachig)

Zubehör und Teile des Geräts, die der Abnutzung unterliegen, fallen nicht unter diese Garantie. Wenn Sie diese nachbestellen möchten, können Sie dies via www.muppa.de.

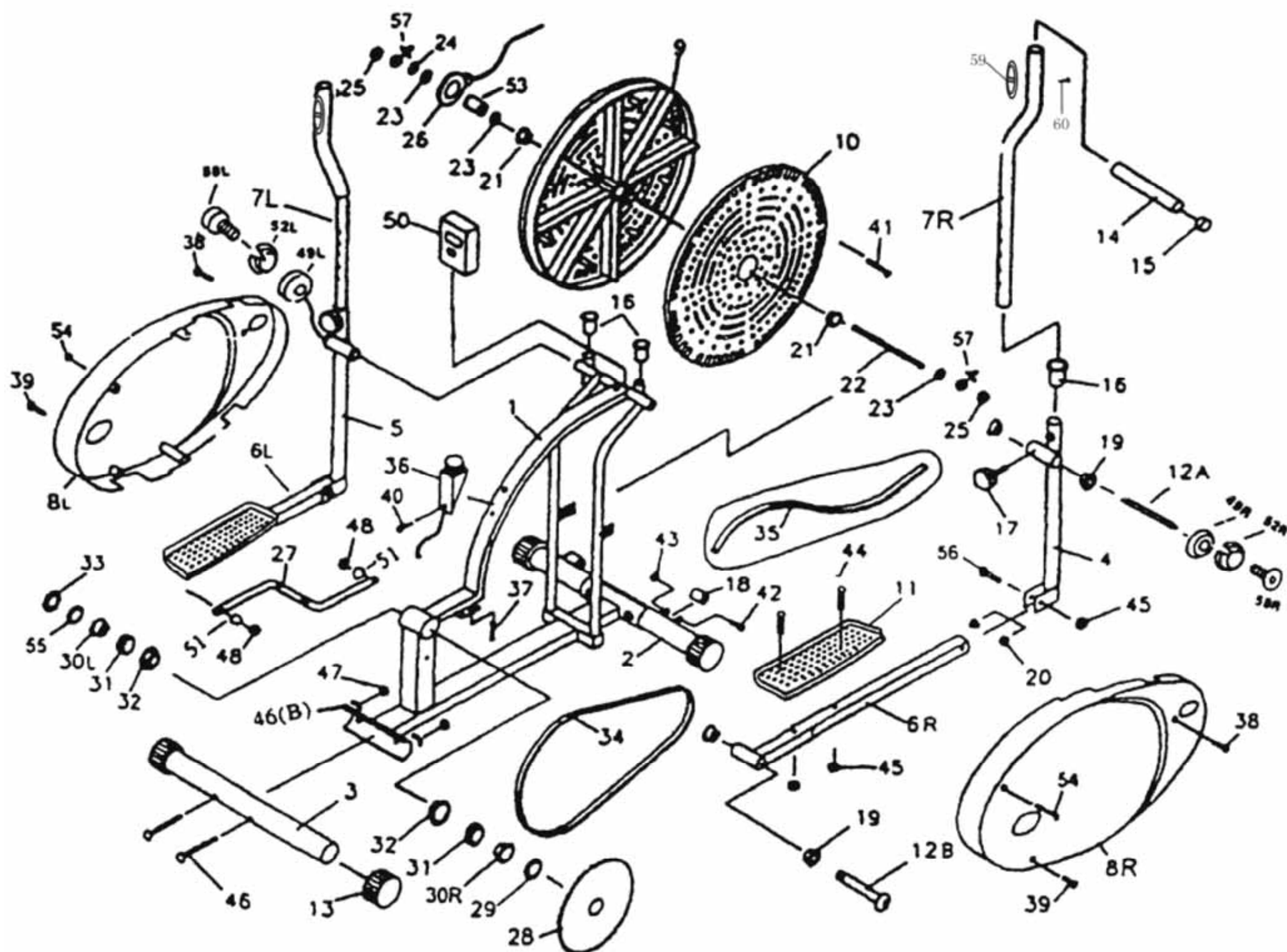
ACHTUNG: EIN SERVICEFORMULAR, DEM KEINE KAUFQUITTUNG BEIGELEGT WURDE, KANN LEIDER NICHT BEARBEITET WERDEN.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Mise en garde
Consultez votre médecin avant de démarrer votre programme d'entraînement. Un programme d'entraînement fréquent et intensif doit être approuvé au préalable par votre généraliste. Ceci est particulièrement important pour les individus âgés de 35 ans ou plus, ou ceux ayant des problèmes physiques. En aucun cas nous ne sommes ni ne pouvons être tenus responsables de blessures à la personne ou de plaintes relatives à l'état physique qui pourraient résulter de l'utilisation de cet équipement.

Général
1. Lisez attentivement ces instructions avant d'utiliser l'appareil et conservez-les comme référence ultérieure.
2. Utilisez-le seulement selon les indications contenues dans ce mode d'emploi.
3. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (notamment des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles sont réduites, ou par des personnes manquant d'expérience ou de connaissances, à moins que celles-ci ne soient sous surveillance ou qu'elles aient reçu des instructions quant à l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
4. Tenez vos enfant sou animaux domestiques à l'écart de l'appareil. L'enthousiasme des enfants peut entraîner une mauvaise utilisation de l'appareil. Dans le cas où les enfants reçoivent l'autorisation d'utiliser cet appareil, ces derniers doivent être surveillés et des consignes doivent leur être données quant à l'utilisation appropriée de l'appareil. Cet appareil ne doit en aucun cas être utilisé comme un jouet.
5. Ne laissez pas les enfants jouer avec la feuille d'emballage en plastique. Ils peuvent s'y empêtrer en jouant et étouffer.
6. Assurez-vous que l'appareil est correctement installé avant de l'utiliser. Vérifiez si tous les vis, boulons et écrous sont bien installés et serrés. Utilisez seulement des pièces qui ont été conseillées par Van den Berg Products et fournies avec l'appareil.
7. Vérifiez régulièrement que l'appareil n'est pas endommagé Ne pas utiliser l'appareil quand celui-ci est endommagé ou défectueux.
8. Utilisez toujours l'appareil sur une surface lisse et propre. Ne jamais utiliser l'appareil dehors. Mettez un tapis en caoutchouc dessous si nécessaire afin de réduire les risques d'endommager votre sol.
9. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'objets pointus dans les alentours de l'appareil de remise en forme. Assurez-vous qu'il y a au moins 0,5 mètres d'espace libre autour l'équipe.
10. Portez toujours des vêtements surs et confortables quand vous utilisez le matériel de remise en forme. Portez de préférence des chaussures de sport ou des souliers aérobic.
11. Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ne vous sentez pas bien ou si vous avez d'autres symptômes. Vous devez également vous arrêter si vous avez des douleurs articulaires ou si vous sentez une pression sur vos articulations. Les étourdissements indiquent que vous vous êtes entraîné trop intensément. En cas d'étourdissement, allongez vous par terre et ne vous levez pas avant de vous sentir mieux.
12. Maintenez l'appareil à distance du feu et des surfaces chaudes.
13. Ne descendez de l'appareil qu'une fois qu'il est à l'arrêt.
14. Ne jamais laisser l'appareil utiliser par plus d'un utilisateur.
15. Toujours stocker l'appareil à l'intérieur.
16. Cet appareil est uniquement destiné à l'usage domestique, ne PAS destiné à usage professionnel.
17. Le poids maximal autorise sur cet appareil est de 100 KG.

LE PRODUIT



NOMENCLATURE DES PIÈCES

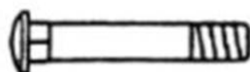
Numéro	Description	Quantité	Numéro	Description	Quantité
1	Cadre principal	1	30 R	Collier fixé droite	1
2	Roulement avant	1	30 L	Collier fixé gauche	1
3	Roulement arrière	1	31	Attachement boule	2
4	Barre de traction droite	1	32	Collier fixé	2
5	Barre de traction gauche	1	33	Écrou	1
6 R	Boulon creux de la pédale droite	1	34	Chaîne 25H x 220L	1
6 L	Boulon creux de la pédale gauche	1	35	Ceinture de tension	1
7 R	Poignée droite	1	36	Poignée ajustement tension	1
7 L	Poignée gauche	1	37	Ressort de traction	1
8 R	Aile droite	1	38	Vis aile M5 x 15	2
8 L	Aile gauche	1	39	Vis aile M5 x 45	2
9	Volant	1	40	Vis fixation tension M5	1
10	Protection du volant	1	41	Vis fixation M5 pour le volant de la volant	16
11	Pédale	2	42	Boulon (Ø 1/4” x 2”) *	2
12 A	Manche de la poignée	1	43	Écrou 1/4” *	2
12 B	Boulon creux de la pédale	2	44	Boulon 3/8” x 2 *	4
13	Embout (o2“) *	4	45	Écrou 3/8” *	6
14	Poignée en mousse	2	46	Boulon 3/8” x 2 *	4
15	Embout (Ø 1”) *	2	47	Rondelle (Ø 3/8”) *	4
16	Capsule en plastique	4	48	Écrou M12	2
17	Bouton	2	49	R&L D-rondelle (Ø x5”) *	2
18	Cylindre en plastique	2	50	Monitor	1
19	Capsule acier (Ø 5/8”) *	8	51	Rondelle à ressort	2
20	Capsule acier (Ø 3/8”) *	4	52	R&L rondelle à ressort (Ø 13” x Ø 8,5 x 2,5”)*	2
21	Capsule laiton	2	53	Petit tube	1
22	Axe du volant	1	54	Vis aile	2
23	Écrou 3/8” *	3	55	Rondelle	1
24	Rondelle 10 mm I.D. x 24 mm O.D. x 2.t	1	56	Boulon	2
25	Écrou 3/8” *	2	57	Vis de réglage	2
26	Capteur	1	58 R + L	Boulon creux	2
27	Manivelle	1	59	Pouls manuel	2
28	Pignon	1	60	Vis	2
29	Écrou	1			

***Attention:** 1” (inch) = 2,54 cm

ASSEMBLAGE

Afin de vous familiariser avec les différentes pièces de l'appareil, nous vous conseillons d'examiner avec soin la photo d'ensemble et la liste des pièces avant de commencer l'assemblage. Placez toutes les pièces sur le sol et retirez tous les emballages.

Pièces d’assemblage



#46 3/8 2 1/4" tire-fond (x4)



#46B rondelle 3/8 (4x)



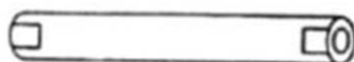
#47 3/8 écrou borgne (4x)



#51 1/2 rondelle de blocage



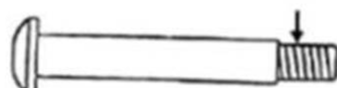
#56D-rondelle (2x)



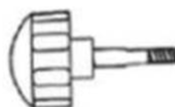
#12A boulon de rampe



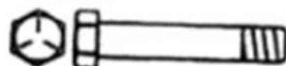
#58 vis pivot (2x)



#12B vis pivot pédale



#17 vis bouton (2x)



#44 3/8 x 2 vis



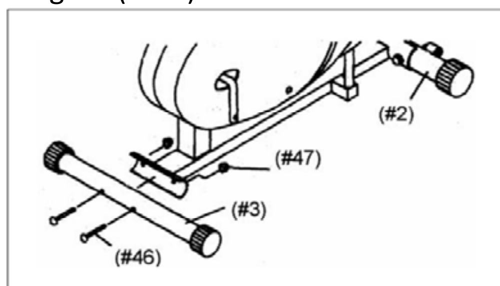
#45 3/8 écrou à vis



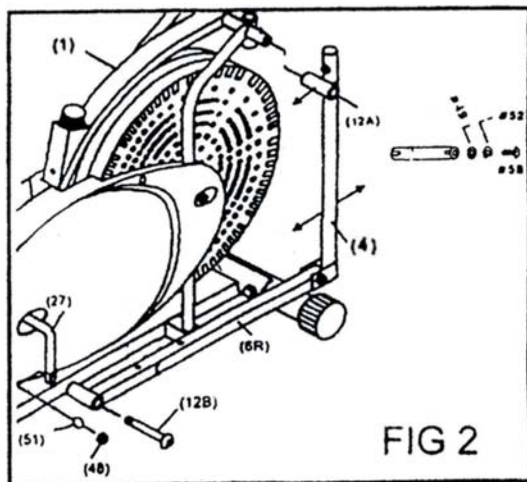
#48 M12 écrou auto-freiné

Étape 1

Fixez les roulements (n°2 à l'avant et n°3 à l'arrière) sur le cadre principal. Le roulement avant est équipée de roues. Fixez chacune des roulements à l'aide de deux boutons (n°46) et de deux écrous borgnes (n°47).



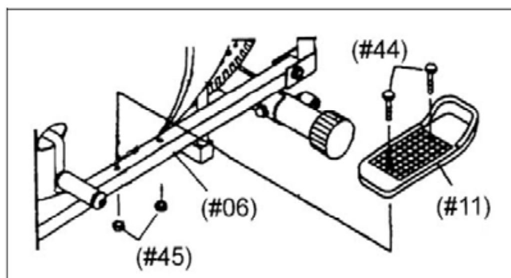
Étape 2
Veuillez vous rapporter aux étapes 3 - 5 quant à l'assemblage des pédales et des barres d'accouplement. Lorsque vous avez effectué l'assemblage d'un côté de l'appareil, répétez l'opération de l'autre côté avant de commencer à assembler les éléments de guidon. Les barres d'accouplement sont différentes suivant le côté (n°4 pour le côté droite et n°5 pour le côté gauche). Vous pouvez vérifier que chaque barre d'accouplement est placée de façon correcte, du bon côté de l'appareil, si son boulon creux à jonction pivot (soudé sur la partie supérieure de la barre d'accouplement) est visible du point de vue de l'utilisateur, vers l'arrière.



Étape 3
Insérer une poignée (n°12A) des deux côtés du support dans la barre d'assemblage grâce au boulon creux situé sur l'articulation à pivot. Attachez ensuite le poignée avec les D-rondelles (n°49), rondelles à ressort (n°52) et les vis (n°58).

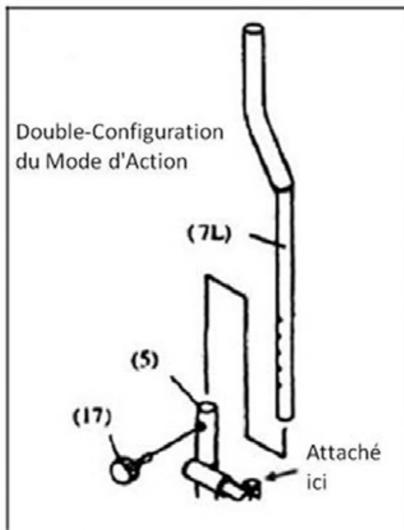
Étape 4
Insérez l'axe-pivot de la pédale (n°12B) dans le boulon creux de la pédale (n°6R du côté droit et n°6L du côté gauche). A l'inverse du n°12A, l'axe-pivot de la pédale n'a pas de goujure à son extrémité. Fixez l'axe-pivot au vilebrequin (n°27), qui est déjà fixé au cadre principal. En cas de friction, nous conseillons encore une fois d'appliquer du WD40 ou de la vaseline. Fixez l'axe-pivot et l'extrémité avec un écrou à ressort (n°48) et un rondelle à ressort (n°51).

Étape 5
Monter la pédale (n°11) avec le support à l'aide des deux boulons (n°44) et de 2 écrous (n°45) sur la vis creuse de la pédale (n°6).



Étape 6

Éléments de guidon mobiles: si vous préférez que les éléments du guidon se déplacent avec les pédales, veuillez les fixer aux barres d'accouplement. Ajustez-les à la hauteur qui correspond à votre corps, en vous assurant qu'ils sont bien ajustés à la même hauteur. Fixez-les ensuite avec le bouton de fixation (n°17).

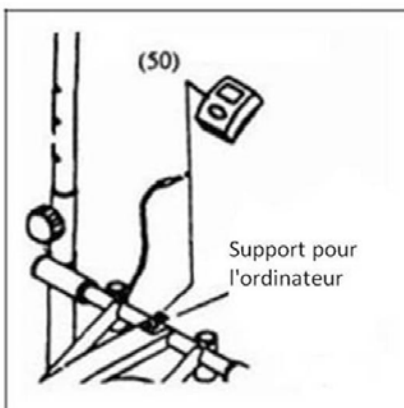


Étape 7

Poignées de prise en main fixées: si vous préférez des poignées de prise en main fixées et qui ne bougent pas veuillez les fixer aux tubes sur le support principal entre les barres couplées. Ajustez aussi les poignées de prise en main à la bonne hauteur et attachez-les avec le bouton d'attache (n°17).

Étape 8

Attachez l'unité ordinateur (n°50) avec l'attache à la structure principale. Connectez l'ordinateur avec le câble détecteur.



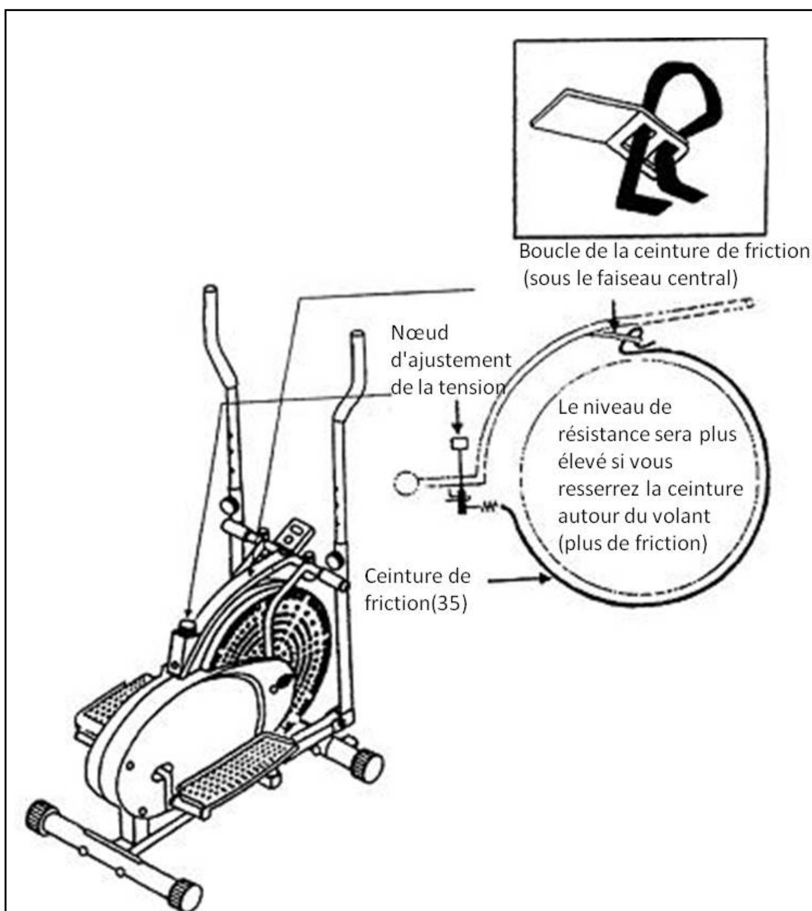
ENTRETIEN ET UTILISATION

- L’appareil doit être contrôlé régulièrement afin de prévenir des blessures corporelles. Cela signifie également qu’une vérification régulière doit avoir lieu afin de s’assurer que les vis sont bien vissés et de pouvoir constater des débuts d’usure, des bords coupants et d’autres choses de ce genre susceptibles pouvant entraîner des blessures corporelles.
- Les pièces défectueuses doivent être remplacées sur-le champ. Si cela n’est pas possible, l’appareil doit alors être mis hors service jusqu’à ce que la réparation ait eu lieu.
- Nettoyez avec un chiffon humide uniquement, ne pas utiliser de solvants.
- Ce produit est fait pour être utilisé dans un environnement propre et sec. Vous devez éviter de le ranger dans des endroits très froids ou humides car il pourrait rouiller et avoir d’autres problèmes qui sont hors de notre contrôle.

IMPORTANT: placez l’appareil sur une surface stable et plate. Nous recommandons d’utiliser un carré de tapis en dessous de votre appareil afin de protéger votre sol de dégâts éventuels que pourrait engendrer un usage prolongé de l’appareil.

Contrôle de résistance

1. La résistance peut être ajustée facilement avec le bouton de tension (n° 36). Tournez le bouton vers la droite pour augmenter la tension et tournez-le vers la gauche pour la réduire.
2. La résistance maximum peut être augmentée et la résistance minimum peut être réduite en ajustant la ceinture de tension. Serrez la ceinture pour augmenter la tension et desserrez-la pour la diminuer. Attachez fermement la ceinture de tension après chaque ajustement.
3. La ceinture de tension peut se relâcher après de nombreuses utilisations. Suivez les instructions ci-dessus pour la serrer.



COMMANDES D'ORDINATEUR



L'ordinateur démarrera via le mouvement par étapes ou si vous touchez le bouton MODE. Sélectionnez les différentes fonctions en appuyant sur le bouton MODE.

Scan: effectue une vérification automatique de toutes les fonctions.
Speed (vitesse): affiche la vitesse actuelle jusqu'à 99,9 kilomètres par heure.
Time (temps): décompte la durée d'exercice en secondes, de 0 à 99:59.
Calories: décompte les calories utilisées durant la séance d'exercice jusqu'à 999,99 cal. **Attention:** ce chiffre ne constitue qu'une estimation, et sert à effectuer des comparaisons avec les séances précédentes.
Distance: mesure la distance parcourue durant une séance d'exercice jusqu'à 99,99 km.
Pulse (pouls): pressez le bouton mode jusqu'à ce que la flèche désigne PULSE. Le rythme cardiaque sera affiché, en nombre de pulsations par minute. Placez la paume de vos deux mains sur les points de contact et attendez 30 secondes pour obtenir une mesure précise.

Reset (remettre)
Appuyez le bouton MODE pendant 5 secondes pour effacer toutes les valeurs.

Arrêt automatiquement
L'ordinateur d'entraînement s'éteint automatiquement s'il ne reçoit aucun signal pendant 4 minutes. Toutes les valeurs sont conservées.

Batteries
L'appareil est livré avec deux piles L1154. L'ordinateur d'entraînement s'éteint automatiquement s'il ne reçoit aucun signal pendant 4 minutes. Les piles doivent être changées tous les quatre mois environ, selon l'utilisation de la machine.

CONSEILS D'ENTRAINEMENT IMPORTANT

- Avant d'entamer votre entraînement, demandez à un médecin dans quelle mesure un entraînement avec ce produit est bon pour vous. Un entraînement incorrect ou trop intense peut entraîner des dommages de santé.
- Evitez le surentraînement. Ne pratiquez pas d'entraînement lorsque vous étés fatigué ou épuisé. Si vous n'êtes pas habitue à une activité régulière, commencez lentement.

- En cas de douleur, de difficultés de respiration, de malaise ou de tout autre trouble de santé, interrompez immédiatement l'exercice.
- Veillez à conserver toujours une respiration calme et régulière pendant l'entraînement.
- Afin d'éviter les blessures, commencez l'exercice par un échauffement extensif et terminez avec une phase de refroidissement. Utilisez les exercices décrits dans ce manuel.
- Veillez à boire suffisamment pendant l'entraînement. N'oubliez pas que la quantité recommandée de 2 litres environ par jour doit être augmentée en cas d'efforts physiques.
- Portez des vêtements appropries et confortables ainsi que des chaussures de sport lorsque vous utilisez ce produit. Evitez les vêtements amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles du produit.

EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT/ETIREMENT

Un bon entraînement commence toujours par des exercices d'échauffement et se termine par des exercices calmants. Ces exercices ont pour mission de préparer votre corps aux contraintes qui vont suivre. La phase d'apaisement à l'issue de l'entraînement permet d'éviter l'apparition de douleurs musculaires. Veuillez prêter attention aux points suivants:

- Échauffez soigneusement chaque groupe de muscles que vous utiliserez lors de votre session d'exercice, pendant environ 5 à 10 minutes. Si vous ressentez une tension confortable dans le muscle correspondant, cela signifie que les exercices d'étirement ont été effectués correctement.
- La vitesse ne joue aucun rôle dans les exercices d'étirement. Les mouvements rapides ou heurtés sont à éviter.

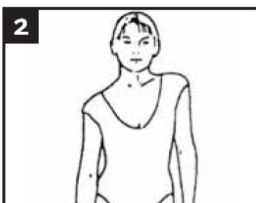
Exercices pour la tête (1)

Tournez la tête vers la droite jusqu'à percevoir la tension dans votre nuque. Levez alors le menton vers le haut et ouvrez la bouche. Tournez la tête vers la droite et abaissez-la ensuite jusqu'à la poitrine. Vous pouvez répéter cet exercice plusieurs fois de suite.



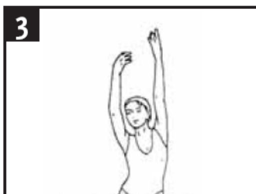
Exercices pour les épaules (2)

Relevez alternativement l'épaule droite et l'épaule gauche.



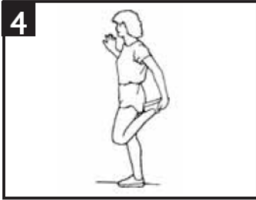
Exercices d'étirement pour les bras (3)

Etirez alternativement le bras gauche et le bras droit en direction vers le haut. Sentez la tension qui s'installe du cote gauche et du côté droit. Répétez plusieurs fois cet exercice.



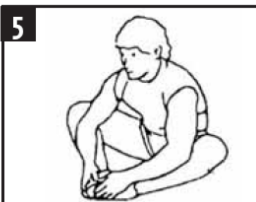
Exercices pour les cuisses (4)

Appuyez-vous de la main gauche contre un mur, pliez la jambe droite vers l'arrière et tirez le pied vers le haut avec la main droite. Essayez de rapprocher votre pied vers le haut avec la main droite. Essayez de rapprocher votre pied le plus près possible de vos fesses. Répétez cet exercice 15 fois de suite. Puis changez de jambe.



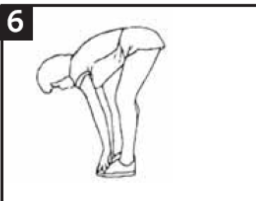
Extension de l'intérieur de la cuisse et de la jambe (5)

Asseyez-vous sur le sol et placez vos pieds de telle sorte que vos genoux regardent vers l'extérieur. Rapprochez vos pieds le plus près possible de votre entrejambe. Pressez prudemment vos genoux vers le bas. Répétez plusieurs fois cet exercice, 15 fois si possible.



Toucher ses orteils (6)

Pilez le torse lentement vers l'avant et essayez de toucher vos pieds avec vos mains. Essayez de descendre le plus bas possible vers vos orteils et répétez cet exercice 15 fois.



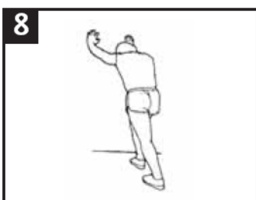
Exercices pour les tendons des genoux (7)

Asseyez-vous sur le sol et étirez votre jambe droite, Pilez votre jambe gauche et déposez votre pied sur votre cuisse droite. Essayez alors d'atteindre votre pied droit avec votre main droite. Répétez cet exercice 15 fois de suite. Puis changez de jambe.



Exercices pour les mollets/tendons d'achille (8)

Appuyez-vous au mur, bras tendus en faisant porter tout le poids de votre corps sur vos deux mains. Tendez alternativement la jambe gauche et la jambe droite vers l'arrière. Ceci permet d'étirer les muscles et les tendons de la jambe tendue. Répétez cet exercice 15 fois pour chaque jambe.



EXERCICES

Exercise	Pour	Description
SLOW TEMPO STRIDE (FOULÉE A VITESSE LENTE)	Tous niveaux	Lents, mouvements circulaires progressifs
QUICK TEMPO STRIDE (FOULÉE A VITESSE RAPIDE)	Tous niveaux	Mouvements circulaires progressifs rapides
2 SLOW / 4 QUICK (2 LENTS/4 RAPIDES)	Tous niveaux	2 mouvements circulaires suivis 4 mouvements circulaires rapides
DOUBLE DOWN (DOUBLE BAISSE)	(Modérément) avancé	A une vitesse rapide, avec les genoux fléchis, pour perdre du poids lentement. Vos épaules doivent maintenant être positionnées exactement au dessus de vos cuisses et non de vos genoux. Restez d'abord en position baissée pendant deux secondes et ensuite deux secondes dans la position levée.
SINGLE DOWN (BAISSE UNIQUE)	(Modérément) avancé	Comme ci-dessus, cependant, au lieu de deux secondes vous restez maintenant dans les positions mentionnées pendant seulement une seconde.
BACKSTRIDES (FOULÉES ARRIÈRES)	(Modérément) avancé	Comme l'exercice au dessus, mais en allant ensuite dans la direction opposée (les pédales ne vont pas en avant, mais en arrière). Cet exercice est assez recommandé pour renforcer les muscles à l'arrière des cuisses.
Attention: une "foulée" est arrondie quand vous mettez de nouveau vos pieds en position avant.		

Exercice pour améliorer la fonte des graisses

Exercices d'échauffement	Description
EXERCISE FOR THE KNEE TENDONS AND CALF MUSCLES (EXERCICE POUR LES MUSCLES DES MOLLETS)	1. Placez vos pieds correctement sur les pédales. Détendez-vous et accrochez-vous aux poignées en pliant légèrement les genoux. 2. Tournez les pédales jusqu'à ce que la pédale droite soit en position baissée. 3. Placez votre talon droit à l'arrière de la pédale. 4. Faites en sorte de ne pas entièrement étendre votre genou droit. Levez doucement votre jambe gauche et déplacez votre poids quelque part sur la droite. Dans cette position vous devriez sentir une petite tension dans votre jambe droite. 5. Gardez cette position pendant 20 à 30 secondes sans faire de grands efforts. 6. Répétez cet exercice avec votre autre jambe. Vous pouvez répéter cet exercice plusieurs fois.
QUADRICEPS; EXERCISE FOR THE FRONTS OF THE THIGHS (EXERCICE POUR L'AVANT	1. Répétez les étapes 1 à 3 de l'exercice précédent. 2. Pliez vos genoux et levez votre talon jusqu'à ce que le bout des pieds touche la pédale. 3. Étirez les muscles de vos hanches et baissez un peu votre talon. Dans cette position, vous devriez sentir le stimulus de la tension à l'avant de votre

DES CUISSES)	cuisse. 4. Gardez cette tension pendant 20 ou 30 secondes. 5. Répétez cet exercice avec votre jambe gauche. Vous pouvez répéter cet exercice plusieurs fois.
SPINAL STRETCH; EXERCISE FOR ALL THE BACK MUSCLES (ÉTIREMENT DORSAL ; EXERCICE POUR TOUS LES MUSCLES DU DOS)	1. Tournez les pédales jusqu'à ce qu'elles soient à la même hauteur et que la pédale droite soit à l'avant. 2. Placez-vous un peu en arrière. Tenez les poignées et fléchissez maintenant légèrement vos genoux. 3. Étirez les muscles de votre bassin, arrondissez votre dos et pressez les pédales jusqu'à ce que vous vous teniez à nouveau droit(e). 4. Répétez cet exercice deux fois avec le pied droit en avant, et deux fois avec le pied gauche en avant.

Niveau débutant

Exercices d'échauffement	
Exercice	**Durée**
SLOW TEMPO STRIDE (FOULÉE A VITESSE LENTE)	1 minute
QUICK TEMPO STRIDE (FOULÉE A VITESSE RAPIDE)	1 minute
SLOW TEMPO STRIDE (FOULÉE A VITESSE LENTE)	30 seconds
QUICK TEMPO STRIDE (FOULÉE A VITESSE RAPIDE)	30 seconds
EXERCISE FOR THE KNEE TENDONS AND CALF MUSCLES (EXERCICE POUR LES MUSCLES DES MOLLETS)	Restez dans chaque position pendant environ 20-30 secondes. Répétez cet exercice une fois pour chaque côté.
QUADRICEPS; EXERCISE FOR THE FRONTS OF THE THIGHS (EXERCICE POUR L'AVANT DES CUISSES)	Restez dans chaque position pendant environ 20-30 secondes. Répétez cet exercice une fois pour chaque côté.
SPINAL STRETCH; EXERCISE FOR ALL THE BACK MUSCLES (ÉTIREMENT DORSAL ; EXERCICE POUR TOUS LES MUSCLES DU DOS)	Restez dans chaque position pendant environ 20-30 secondes. Répétez cet exercice une fois pour chaque côté, d'abord avec le pied droit en avant et ensuite avec le pied gauche.
Épreuve d'aérobique **Attention:** chaque exercice dure 1 minute. Limitez-vous. Si vous pouvez supporter un plus gros effort, faites cet exercice une minute de plus.	
QUICK TEMPO STRIDE (FOULÉE A VITESSE RAPIDE)	
SLOW TEMPO STRIDE (FOULÉE A VITESSE LENTE)	
QUICK TEMPO STRIDE (FOULÉE A VITESSE RAPIDE)	
SLOW TEMPO STRIDE (FOULÉE A	

VITESSE LENTE)	
2 SLOW / 4 QUICK (2 LENTS/4 RAPIDES)	
SLOW TEMPO STRIDE (FOULÉE A VITESSE LENTE)	
2 SLOW / 4 QUICK (2 LENTS/4 RAPIDES)	
QUICK TEMPO STRIDE (FOULÉE A VITESSE RAPIDE)	
2 SLOW / 4 QUICK (2 LENTS/4 RAPIDES)	
SLOW TEMPO STRIDE (FOULÉE A VITESSE LENTE)	
Refroidissement	
SLOW TEMPO STRIDE (FOULÉE A VITESSE LENTE)	2 minutes
2 SLOW / 4 QUICK (2 LENTS/4 RAPIDES)	30 seconds
SLOW TEMPO STRIDE (FOULÉE A VITESSE LENTE)	30 seconds
EXERCISE FOR THE KNEE TENDONS AND CALF MUSCLES (EXERCICE POUR LES MUSCLES DES MOLLETS)	Restez dans chaque position pendant environ 20-30 secondes. Répétez cet exercice une fois pour chaque côté.
QUADRICEPS; EXERCISE FOR THE FRONTS OF THE THIGHS (EXERCICE POUR L'AVANT DES CUISSES)	Restez dans chaque position pendant environ 20-30 secondes. Répétez cet exercice une fois pour chaque côté.
SPINAL STRETCH; EXERCISE FOR ALL THE BACK MUSCLES (ÉTIREMENT DORSAL ; EXERCICE POUR TOUS LES MUSCLES DU DOS)	Restez dans chaque position pendant environ 20-30 secondes. Répétez cet exercice une fois pour chaque côté, d'abord avec le pied droit en avant et ensuite avec le pied gauche.

Niveau avance

Exercices d'échauffement	
Exercice	**Durée**
SLOW TEMPO STRIDE (FOULÉE A VITESSE LENTE)	1 minute
QUICK TEMPO STRIDE (FOULÉE A VITESSE RAPIDE)	2 minutes
EXERCISE FOR THE KNEE TENDONS AND CALF MUSCLES (EXERCICE POUR LES MUSCLES DES MOLLETS)	Restez dans chaque position pendant environ 20-30 secondes. Répétez cet exercice une fois pour chaque côté.
QUADRICEPS; EXERCISE FOR THE FRONTS OF THE THIGHS (EXERCICE POUR L'AVANT DES CUISSES)	Restez dans chaque position pendant environ 20-30 secondes. Répétez cet exercice une fois pour chaque côté.
SPINAL STRETCH; EXERCISE FOR ALL THE BACK MUSCLES (ÉTIREMENT DORSAL ; EXERCICE POUR TOUS LES MUSCLES DU DOS)	Restez dans chaque position pendant environ 20-30 secondes. Répétez cet exercice une fois pour chaque côté, d'abord avec le pied droit en avant et ensuite avec le pied gauche.

Épreuve d'aérobique **Attention:** chaque exercice dure 1 minute. Limitez-vous. Si vous pouvez supporter un plus gros effort, faites cet exercice une minute de plus.	
QUICK TEMPO STRIDE (FOULÉE A VITESSE RAPIDE)	
2 SLOW / 4 QUICK (2 LENTS/4 RAPIDES)	
QUICK TEMPO STRIDE (FOULÉE A VITESSE RAPIDE)	
DOUBLE DOWN (DOUBLE BAISSE)	
QUICK TEMPO STRIDE (FOULÉE A VITESSE RAPIDE)	
SINGLE DOWN (BAISSE UNIQUE)	(30 secondes de chaque côté)
QUICK TEMPO STRIDE (FOULÉE A VITESSE RAPIDE)	
SINGLE DOWN (BAISSE UNIQUE)	(30 secondes de chaque côté)
QUICK TEMPO STRIDE (FOULÉE A VITESSE RAPIDE)	
2 SLOW / 4 QUICK (2 LENTS/4 RAPIDES)	
BACK STRIDE - SLOW TEMPO (FOULÉE EN ARRIÈRE – VITESSE LENTE)	
BACK STRIDE - QUICK TEMPO (FOULÉE EN ARRIÈRE – VITESSE RAPIDE)	
BACK STRIDE - 2 SLOW / 4 QUICK (FOULÉE EN ARRIÈRE – 2 LENTES / 4 RAPIDES)	
BACK STRIDE - QUICK TEMPO (FOULÉE EN ARRIÈRE – VITESSE RAPIDE)	
BACK STRIDE - 2 SLOW / 4 QUICK (FOULÉE EN ARRIÈRE – 2 LENTES / 4 RAPIDES)	
BACK STRIDE - DOUBLE DOWN (FOULÉE EN ARRIÈRE – EN PENTE DOUBLE)	
BACK STRIDE - QUICK TEMPO (FOULÉE EN ARRIÈRE – VITESSE RAPIDE)	
BACK STRIDE - 2 SLOW / 4 QUICK (FOULÉE EN ARRIÈRE – 2 LENTES / 4 RAPIDES)	
BACK STRIDE - QUICK TEMPO (FOULÉE EN ARRIÈRE – VITESSE RAPIDE)	
BACK STRIDE - 2 SLOW / 4 QUICK (FOULÉE EN ARRIÈRE – 2 LENTES / 4 RAPIDES)	
Refroidissement	
SLOW TEMPO STRIDE (FOULÉE A VITESSE LENTE)	1 minute
2 SLOW / 4 QUICK (2 LENTS/4 RAPIDES)	1 minute

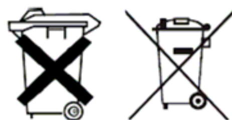
SLOW TEMPO STRIDE (FOULÉE A VITESSE LENTE)	1 minute
EXERCISE FOR THE KNEE TENDONS AND CALF MUSCLES (EXERCICE POUR LES MUSCLES DES MOLLETS)	Restez dans chaque position pendant environ 20-30 secondes. Répétez cet exercice une fois pour chaque côté.
QUADRICEPS; EXERCISE FOR THE FRONTS OF THE THIGHS (EXERCICE POUR L'AVANT DES CUISSES)	Restez dans chaque position pendant environ 20-30 secondes. Répétez cet exercice une fois pour chaque côté.
SPINAL STRETCH; EXERCISE FOR ALL THE BACK MUSCLES (ÉTIREMENT DORSAL ; EXERCICE POUR TOUS LES MUSCLES DU DOS)	Restez dans chaque position pendant environ 20-30 secondes. Répétez cet exercice une fois pour chaque côté, d'abord avec le pied droit en avant et ensuite avec le pied gauche.

INFORMATION DE RIGUEUR SUR LE DECRET A PROPOS DES PILES

Les piles ne doivent pas aller avec vos déchets ménagers. Les utilisateurs doivent par loi recycler les piles usagées. Pour une correcte élimination des piles, vous pouvez trouver des récipients spécifiques dans les magasins spécialisés ainsi que dans les installations municipales de recyclage. C’est une contribution sérieuse à la protection de l’environnement. Depuis 1998, le décret sur les piles demande à tous les citoyens d’éliminer les piles seulement à travers ces magasins spécialisés ou installations de recyclage (obligation légale d’élimination). Les magasins spécialisés et les fabricants sont obligés d’accepter les piles usagées de retour et de les réutiliser en suivant le décret ou de les éliminer en tant que déchets dangereux (obligation légale de les accepter). Si vous désirez nous retourner vos piles usagées, vous pouvez nous les envoyer à notre adresse dans une enveloppe correctement timbrée.

Les piles qui doivent être étiquetés par loi sont fournies avec une des illustrations ci-dessous, c’est à dire une poubelle avec des roues barrée et le symbole chimique pour la catégorie de métaux lourds qui contiennent des polluants. Le symbole chimique (Cd, Hg ou Pb) sera montré sous l’illustration.

Le texte suivant peut se trouver sur les piles contenant des polluants:
Pb: La pile contient du plomb
Cd: La pile contient du cadmium
Hg: La pile contient du mercure



Powerpeak est une marque déposée de:
Van den Berg Products BV
IJzerwerf 10-12
6641 TK Beuningen
Pays-Bas
www.vdbergproducts.com

CERTIFICAT DE GARANTIE

Le présent certificat de garantie couvre les frais de service de votre appareil pour une période de 24 mois à compter de la date d'achat, à condition que vous ayez utilisé l'appareil correctement, conformément aux instructions du mode d'emploi.

Les défauts survenus par suite d'une utilisation incompétente, d'endommagements ou de tentatives de réparations de tiers ne sont pas couverts par la garantie.

Les accessoires livrés avec l'appareil et autres pièces du produit qui s'usent normalement ne tombent pas sous la garantie. Si vous désirez les renouveler, veuillez les commander sur le site internet www.muppa.nl.

Cet appareil est uniquement destiné à l'usage domestique. Tout dommage et / ou toute panne causés par un usage professionnel sont exclus de la garantie.

Vous pouvez faire jouer la garantie dans les cas suivants:

- Si l'appareil est utilisé conformément au mode d'emploi;
- Si vous êtes en possession d'un bon d'achat valable ou que celui-ci a n'été pas modifié ou rendu illisible d'une manière ou d'une autre;
- Si le formulaire de service est clair et a été entièrement rempli;
- Si des réparations ont n'été pas effectuées par des ateliers de réparation non autorisés ou des personnes non habilitées à cet effet;
- Si le dommage n'est pas dû à une cause étrangère à l'appareil, comme par exemple un incendie, une inondation, un accident de transport, des décharges atmosphériques, un entretien insuffisant ou incorrect.

Au cas où, malgré notre contrôle de qualité soigneux, l'appareil ne fonctionnerait pas bien, vous pouvez faire appel à notre service après-vente. Dans ce cas, veuillez remplir clairement le formulaire de service prévu à cet effet et nous l'envoyer accompagné du ticket de caisse. Ce formulaire se trouve au bas du présent mode d'emploi.

Dans le but de vous éviter tout désagrément, nous vous conseillons de lire soigneusement le mode d'emploi avant de faire appel à nous.



FORMULAIRE DE SERVICE

Nous ne pouvons malheureusement pas donner suite aux formulaires de service imprécis ou partiellement remplis. Veuillez donc toujours remplir ce formulaire de la façon la plus claire et la plus complète possible!

Le produit:

Numéro d’article: FET8265P

Description de l’article: Powerpeak Elliptical Trainer

Magasin d’achat:..

Date d’achat: (indiquée sur le ticket de caisse):..

Vos données:

Nom:...

Adresse:..

Code postal:..

Localité:...

Téléphone:...

E-mail:..

Description du problème:

....

....

....

....

....

....

Veuillez renvoyer ce formulaire avec le ticket de caisse à l’adresse suivante:
Van den Berg Products BV
Afdeling Service
IJzerwerf 10-12
NL-6641 TK Beuningen
Pays-Bas
ou l’envoyer par fax au numéro suivant: +31 24 - 345 44 29

Numéro de service: +31 (0)24 675 27 86 (anglophone)

Les accessoires et pièces du produit qui s’usent normalement ne tombent pas sous la garantie. Si vous désirez les renouveler, veuillez les commander sur le site internet www.muppa.nl.

ATTENTION: SI LE FORMULAIRE N’EST PAS ACCOMPAGNÉ DU TICKET DE CAISSE, VOTRE DEMANDE DE DÉPANNAGE NE SERA PAS PRISE EN COMPTE.

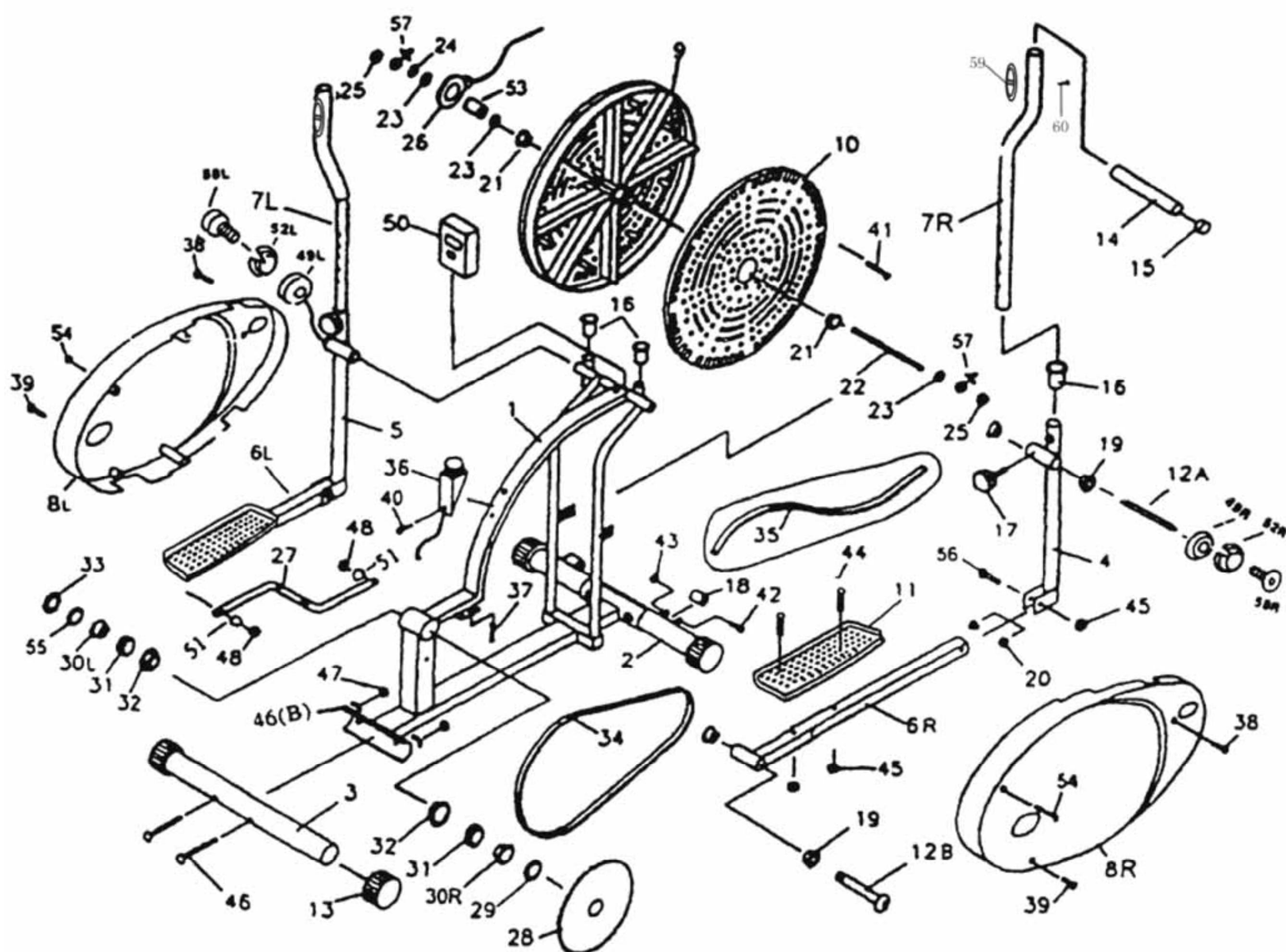
BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY

Upozornění:
Poraďte se se svým lékařem než začnete s tréninkem. Častý a namáhavý tréninkový program musí být napřed odsouhlasen lékařem. Je to zvláště důležité pro lidi od 35 let výše, nebo pro ty, kteří mají nějaké fyzické problémy. Nejsme zodpovědní za zranění ani tělesné obtíže, které jsou výsledkem používání tohoto zařízení. Použití je na vlastní zodpovědnost.

Obecně

1. Přečtete si pozorně tento manuál před použitím tohoto přístroje. Uschovejte tento manuál pro budoucí použití.
2. Užívejte tento přístroj jen dle návodu k použití tak, jak je popsáno zde.
3. Tento přístroj není určen pro používání dětmi nebo osobami, které mají sníženou fyzickou nebo psychickou schopnost nebo mají nedostatek zkušeností a znalostí, s výjimkou kdy mají dohled nebo instrukce na správné použití od osoby zodpovědné za jejich bezpečnost. Opatrné používání je vyžadováno, je li tento přístroj blízko dětí, zvířat nebo rostlin.
4. Udržujte děti a zvířata ve vzdálenosti od tohoto přístroje. Nadšení dětí někdy může vést k nesprávnému užití tohoto přístroje. V žádném případě by neměl být používán jako hračka.
5. Nedovolte dětem, aby si hrály s igelitovým obalem, hrozí udušení.
6. Ujistěte se, že tento přístroj byl správně sestaven než bude užíván. Ujistěte se, že všechny šrouby a matky byly správně vloženy a utaženy. Používejte jen části, které jsou doporučeny Van den Berg Products a které byly doručeny k tomuto přístroji.
7. Kontrolujte pravidelně, zda přístroj není porouchán nebo zničen. Nepoužívejte jej, je li poničen nebo se rozbil.
8. Vždy používejte přístroj na rovné a čisté ploše. Nikdy ho neužívejte venku. Pokud je to nutné, můžete stroj vypodložit gumovou podložkou , aby se zamezila možnost poničení podlahy.
9. Ujistěte se, že v těsném okolí přístroje nejsou žádné ostré nebo špičaté objekty. Udělejte volný prostor aspoň 0.5 metru okolo tohoto přístroje.
10. Když používáte fitness zařízení ,vždy noste bezpečné a volné oblečení. Preferovaně noste sportovní obuv nebo obuv na aerobic.
11. V případě, že pocítíte slabost, nebo jiné nepohodlí, okamžitě přestaňte zařízení používat. Musíte také přestat, jestliže pocítíte bolest nebo tlak na klouby. Závrať je znamení, že jste cvičení přetáhli. Jestliže cítíte závrať, lehněte si na zem a nesnažte se vstát až do zmizení závratě.
12. Umístěte zařízení dále od ohně a horkých povrchů.
13. Než sestoupíte, zařízení by mělo být zcela zastavené.
14. Zajistěte, aby zařízení používala vždy jen jedna osoba.
15. Zařízení by mělo být vždy pod střechou.
16. Toto zařízení je určeno jen pro domácí potřebu, NE pro komerční využití.
17. Maximální připustná váha na tomto zařízení je 100 kg.

PRODUKT


57
24
25
23
53
26
9
23
21
10
59
60
7R
14
15
7L
38
52L
49L
50
41
16
54
39
5
6L
8L
1
36
40
48
51
27
33
55
30L
31
32
47
46(B)
3
46
13
32
31
30R
29
28
34
37
2
43
18
42
44
11
35
21
22
23
57
25
16
19
12A
17
4
56
45
20
49R
52R
58R
6R
45
19
12B
38
54
8R
39

SEZNAM SOUČÁSTEK

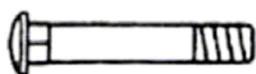
Číslo.	Popis	Množství	Číslo.	Popis	Množství
1	Hlavní rám	1	30 R	Pouzdro pravé	1
2	Přední ložiska	1	30 L	Pouzdro levé	1
3	Zadní ložiska	1	31	Kulička	2
4	Pravé táhlo	1	32	Pouzdro	2
5	Levé táhlo	1	33	Matice	1
6 R	Dutý šroub pravého pedálu	1	34	Řetěz 25H x 220L	1
6 L	Dutý šroub levého pedálu	1	35	Tažný řemen	1
7 R	Pravá rukojeť	1	36	Knoflík upravující tah	1
7 L	Levá rukojeť	1	37	Pružina tahu	1
8 R	Pravý blatník	1	38	Šroubek na blatník M5 x 15	2
8 L	Levý blatník	1	39	Šroubky na blatník M5 x 45	2
9	Kryt na kříž kola	1	40	Šroubek na upevnění tahu M5	1
10	Kryt na kříž kola	1	41	Šroubek M5 na křížové kolo	16
11	Pedál	2	42	Šroub (Ø 1/4” x 2”) *	2
12 A	Osa rukojeti	1	43	Matice 1/4” *	2
12 B	Dutý šroub pedálu	2	44	Šroub 3/8” x 2 *	4
13	Koncovka (Ø 2”) *	4	45	Matice 3/8” *	6
14	Pěnové držadlo	2	46	Šroub 3/8” x 2 *	4
15	Koncovka (Ø 1”) *	2	47	Koncovka (Ø 3/8”) *	4
16	Plastický tlumič	4	48	Matice M12	2
17	Knoflík	2	49	D-podložka (Ø x5”) *	2
18	Plastický cylindr	2	50	Počítač	1
19	Ocelový tlumič (Ø 5/8”) *	8	51	Pojistná podložka	2
20	Ocelový tlumič (Ø 3/8”) *	4	52	Pojistná podložka (Ø 13” x Ø 8,5 x 2,5”) *	2
21	Mosazný tlumič	2	53	Menší trubice	1
22	Osa kříže kola	1	54	Šroubek blatníku	2
23	Matice 3/8” *	3	55	Podložka	1
24	Podložka 10 mm I.D. x 24 mm O.D. x 2.t	1	56	D-podložka	2
25	Matice 3/8” *	2	57	Upravující šroub	2
26	Sensor	1	58 R + L	Dutý šroub pantu	2
27	Klika	1	59	Ruční puls	2
28	Kolečko	1	60	Šroub	2
29	Matice	1			

Poznámka: 1“ (inch) = 2,54 cm

MONTÁŽ

Než začnete s montáží doporučujeme pozorně si prostudovat návodný obrázek a seznam dílů, abyste se dobře obeznámili se všemi součástmi zařízení. Položte všechny součásti na zem a odstraňte všechny obalové materiály.

Nářadí k sestavení


#46 3/8x2 1/4"coach bolt (4X)


#46B plochá podložka 3/8 (4X)

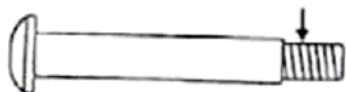

#47 3/8 převlečná matice (4X)

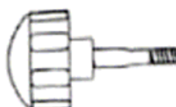

#51 ½pojistná matice(slit) (2X)

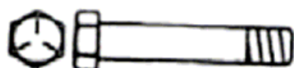

#56D plochá podložka (2X)

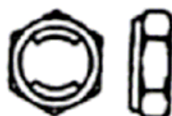

#12A zábradlí


#58 otočný šroub (pivot) (2X)


#12B pedálový otočný šroub (2X)

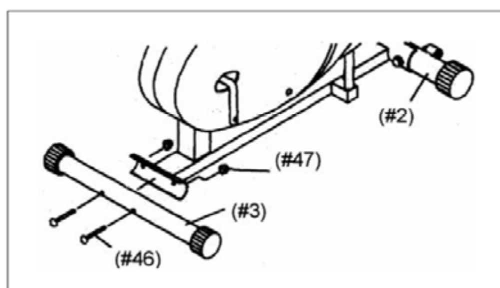

#17 knoflíkový šroubek (2X)


#44 3/8" x2 šroub

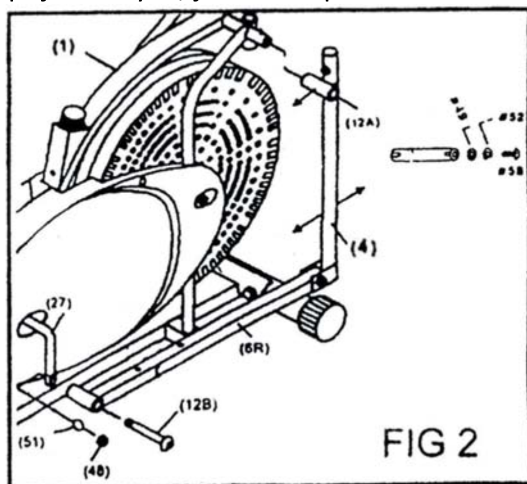

#45 3/8" matice


#48 M12 pojistná matice

Krok 1
Utáhněte válcové zásuvky (Čísl. 2 vpředu a Čísl. 3 vzadu) na hlavním rámu (Čísl. 1). Přední zásuvka je vybavena koly. Těmito se může zařízení pohybovat. Utáhněte obě zásuvky s dvěma šrouby (Čísl. 46) a dvěma maticemi (Čísl. 47).



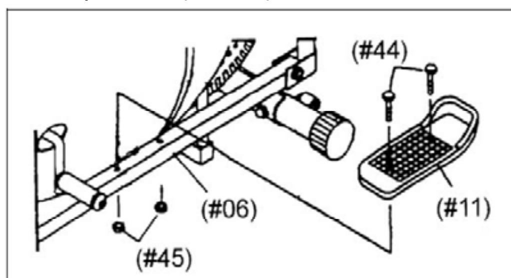
Krok 2
Postupujte podle kroků 3 až 5 na sestavení pedálů a spojovacích tyčí. Když dokončíte sestavení na jedné straně přístroje, opakujte kroky na druhé straně, než začnete sestavovat rukojeť. Spojovací tyče jsou jiné na každé straně (Čísl. 4 na pravou a Čísl. 5 na levou stranu). Každá spojovací tyč je správně umístěna na správné straně, jestliže její horizontální otočný kloub-dutý šroub, který je přivařen k vrchnímu konci spojovací tyče, je viděn z pohledu uživatele dozadu.



Krok 3
Vložte do obou stran rámu jednu osu rukojeti (Čísl. 12A) do otočného kloubu-dutého šroubu spojovací tyče. Poté připojte d panel (Čísl. 49) a klipclip (Čísl. 52) a utáhněte dutý otočný šroub (Čísl. 58).

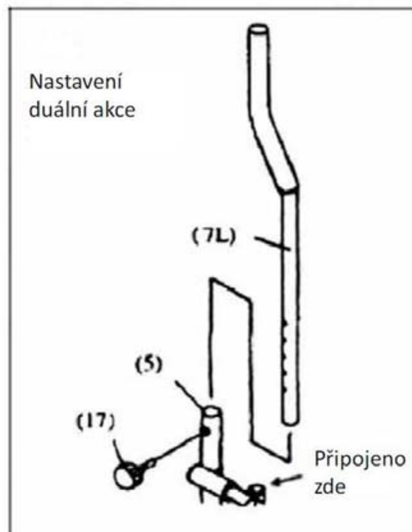
Krok 4
Vložte otočný čep pedálu (Čísl. 12B) do dutého šroubu pedálu (Čísl. 6R na pravé straně a Čísl. 6L na levé straně). Narozdíl od Čísl. 12A otočný čep pedálu nemá na konci flétnu. Zajistěte otočný čep ke klikové hřídeli (Čísl. 27), která už je upevněna k hlavnímu rámu. Pokud dochází k tření, doporučujeme opět aplikovat WD40 nebo Vazelínu. Připevněte otočný čep a konec s pružnou maticí (Čísl. 48) a pojistným kroužkem (Čísl. 51).

Krok 5
Namontujte pedál (Čísl. 11) s podporou dvou šroubů (Čísl. 44) a 2 šroubových matic (Čísl. 45) na dutý šroub pedálu (Čísl. 6).



Krok 6

Pokud dáváte přednost tomu, aby se rukojeti pohybovaly současně s pedály, prosíme upevněte je u spojovacích tyčí. Upravte rukojeti na správnou výšku pro vaše tělo. Ujistěte se, že obě rukojeti jsou nastaveny na stejnou výšku. Upevněte je poté s hybným knoflíkem (Čísl. 17).

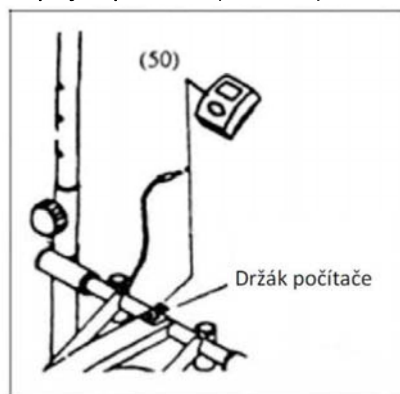


Krok 7

Pokud dáváte přednost tomu, aby rukojeti byly napevno a nepohybovaly se, prosím upravte je u trubek na hlavním rámu mezi spojovacími tyčemi. Také upravte rukojeti na správnou výšku a upevněte je hybným knoflíkem (Čísl. 17).

Krok 8

Připojte počítač (Čísl. 50) držákem na hlavním rámu. Zapojte počítač kabelem senzoru.



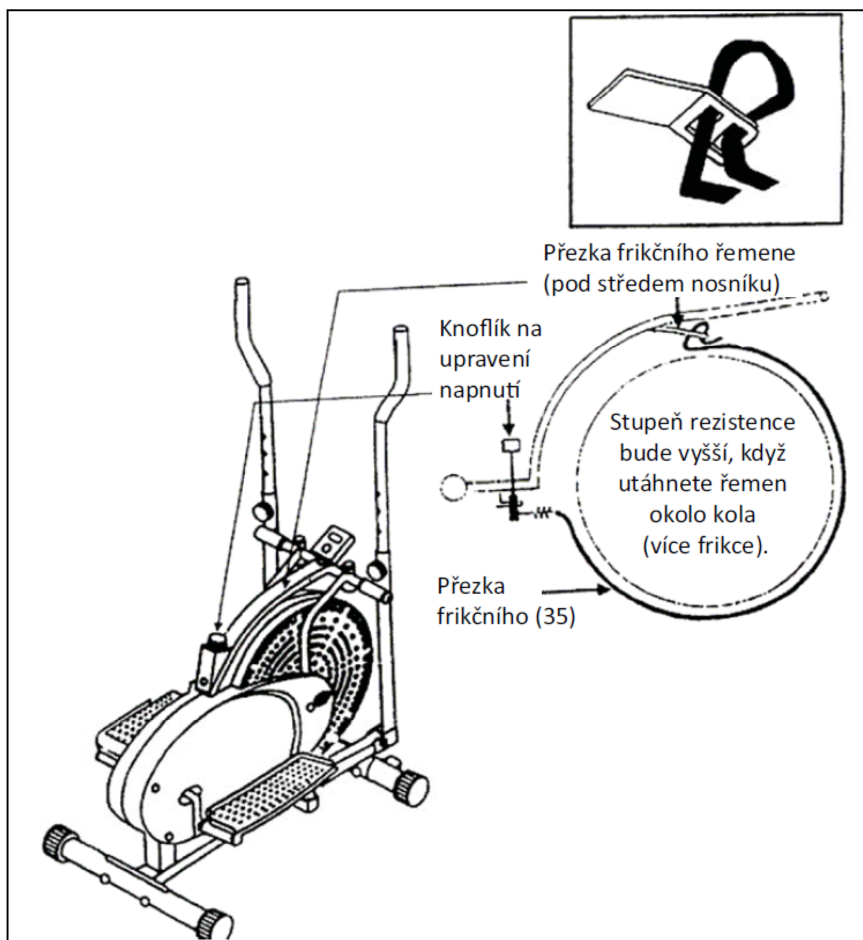
ÚDRŽBA A POUŽITÍ

- Tento přístroj vyžaduje pravidelnou kontrolu v rámci prevence fyzického úrazu. Toto znamená, že šrouby a matice by měly být pravidelně kontrolovány, zda nemají praskliny nebo ostré hrany atd.
- Vadné součástky musí být okamžitě nahrazeny. Pokud to není možné, přístroj nesmí být používán, dokud nebudou provedeny potřebné opravy.
- Čistěte přístroj pouze vlhkým hadříkem, nepoužívejte čistící prostředky.
- Tento výrobek je určen pro použití v čistém, suchém prostředí. Vyvarujte se skladování v extrémně chladném nebo vlhkém místě, což by mohlo vést ke korozi a dalším problémům.

DŮLEŽITÉ: umístěte jednotku na rovný stabilní povrch. Doporučujeme pod stepper použít čtvercový kus koberce nebo gumovou podložku. Takto ochráníte vaši podlahu před jakýmkoliv poškozením během dlouhodobého užívání zařízení.

Kontrola rezistence

1. Odpor lze snadno nastavovat knoflíkem napětí (číslo 36). Při otočení knoflíku směrem doprava se odpor zvýší a při otočení knoflíku směrem doleva se sníží.
2. Maximální odpor lze zvýšit a minimální odpor lze snížit seřízením napínacího pásu. Odpor se zvýší při dotažení pásu a sníží při jeho povolení. Po každém seřízení napínací pás pevně připevněte.
3. Napínací pás se může při dlouhodobém používání rozvolnit. Při jeho upevňování postupujte podle výše uvedených pokynů.



UŽITÍ POČÍTAČE



Počítač se zapne v důsledku krokových pohybů nebo po dotyku tlačítka MODE (REŽIM). Různé funkce lze volit stiskem tlačítka MODE (REŽIM).

Scan: automaticky skenuje všechny funkce.
Speed (rychlost): zobrazuje aktuální rychlost až do 99,9 km/h.
Time (čas): počítač času cvičení v sekundách od 0 do 99:59.
Calories (kalorií): počítá kalorie během tréninku až 999,99 cal. **Poznámka:** počet kalorií má být použit jako odhad pro porovnání různých cvičících frekvencí.
Distance (vzdálenost): měří vzdálenost, kterou urazíte během tréninku až 99,99 km.
Pulse: zmáčkněte mode tlačítko dokud šipka nebude ukazovat na PULSE. Rytmus srdce bude ukázán v číslech úderů za minutu. Položte dlaně na oba body kontaktu a čekejte 30 sekund na přesné naměření.

Reset
Zmáčkněte MODE- tlačítko a ponechte zmáčknuté 5 sekund k vymazání všech hodnot.

Automatické vypnutí
V případě, že počítač nedostane žádný signál během čtyři minut, LCD displej se automaticky vypne a všechna data budou smazána. Všechny hodnoty jsou zachovány.

Baterie
Počítač je dodáván včetně dvou L1145 baterií. V případě, že počítač nedostane žádný signál během čtyři minut, LCD displej se automaticky vypne a všechna data budou smazána. Baterie by měly být měněny každé 4 měsíce, dle používání přístroje. Hodnoty budou vymazány.

DŮLEŽITÉ SDĚLENÍ O TRÉNINKU

- Než začnete trénink, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se, jaký trénink je pro vás vhodný. Nesprávný nebo náročný trénink může způsobit poruchy zdraví.
- Vyvarujte se přehnaného trénovaní. Netrénujte, když jste unavení nebo se necítíte dobře. Pokud nejste zvyklí na fyzickou aktivitu, začněte na začátku trénovat pomaleji.
- V případě, že cítíte mdloby nebo jiné fyzické potíže, přestaňte přístroj užívat.
- Nejezte 30 minut před a po trénování.
- Dávejte pozor na dýchání během trénování.

- Na ochranu před úrazy, začněte se zahřívacím cvičením a cvičení ukončete ochalzovací fází. Užívejte cvičení popsané v manuálu.
- Ujistěte se, že během tréningu máte dost tekutin. Mějte na mysli, že doporučená hodnota 2 litry denně se může zvýšit během tréninku. Tekutina by měla mít pokojovou teplotu.
- Užívejte tento přístroj jenom ve sportovním oblečení a vhodných botách, které jsou vybaveny neklouzavou podeší. Vyvarujte se širokých oděvů, které by se mohly zachytit v pohybujících se částech tohoto výrobku.

ROZEHŘÁTÍ/STREČINK/VYCHLADNUTÍ

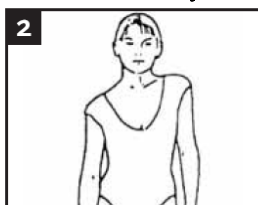
Úspěšné tréninkové kolo začíná rozehřívacími cvičeními a končí cvičeními pro vychladnutí a relaxaci. Tato rozehřívací cvičení připravuje Vaše tělo na zátěž, která na něj poté bude kladena. Cvičení pro období vychladnutí/relaxace po tréninkovém kole zajišťuje, abyste nezaznamenali žádné problémy se svaly. V následujícím naleznete pokyny pro strečinková cvičení pro rozehřátí a vychladnutí. Dbejte prosím na následující body:

- Po dobu asi 5 až 10 minut si pečlivě zahřívejte každou svalovou skupinu, kterou budete při svém tréninkovém kole používat. Strečinková cvičení jsou prováděna správně tehdy, jestliže při nich cítíte příjemné napětí v příslušném procvičovaném svalu.
- Rychlost nehraje při strečinkových cvičeních roli. Rychlým a trhavým pohybům je třeba zamezit.

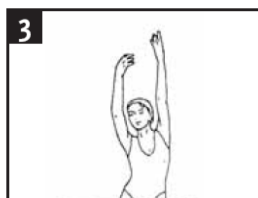
Krční cvičení (1)
Skloňte svou hlavu doprava a pociťujte napětí ve svém krku. Půlkruhovým pohybem pomalu skloňte svou hlavu na hrudník a poté ji nakloňte doleva. Opět ucítíte příjemné napětí ve svém krku. Toto cvičení můžete několikrát opakovat.



Cvičení pro oblast ramen (2)
Střídavě zvedejte levé a pravé rameno nebo zvedejte obě ramena současně.

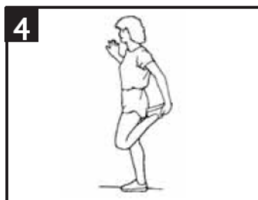


Strečinková cvičení paží (3)
Natahujte střídavě levou a pravou paži směrem ke stropu. Pociťujte napětí v levé a pravé straně svého těla. Toto cvičení několikrát opakujte.



Cvičení pro horní část stehen (4)

Opřete se rukou o stěnu a poté sáhněte směrem dozadu a zdvihněte svou pravou nebo levou nohu co nejblíže k zadku jak jen to bude možné. Pociťujte příjemné napětí v horní přední části svého stehna. Bude-li to možné, vydržte v této poloze 30 sekund a toto cvičení zopakujte dvakrát pro každou nohu.



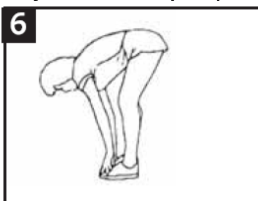
Vnitřní část horních stehen (5)

Sedněte si na podlahu a dejte nohy tak, aby vaše kolena směřovala směrem ven. Svá chodidla přitáhněte co nejblíže k rozkroku. Nyní svá chodidla opatrně stlačte směrem dolů. Bude-li možno, vydržte v této poloze po dobu 30-40 sekund.



Dotýkejte se svých prstů na nohou (6)

Pomalu skloňte svůj trup směrem dolů a zkuste se rukama dotknout svých chodidel. Skloňte se co nejníže ke svým prstům na nohou. Bude-li možno, vydržte v této poloze 20-30 sekund.



Cvičení pro kolena (7)

Sedněte si na podlahu a natáhněte svou pravou nohu. Ohněte svou levou nohu a její chodidlo dejte na horní část svého pravého stehna. Nyní se pokuste dosáhnout svou pravou rukou na své pravé chodidlo. Bude-li to možné, vydržte v této poloze 20-30 sekund.



Cvičení pro Achillovu šlachu lýtek (8)

Dejte obě své ruce na stěnu a opřete se celým tělem. Pak střídavě pohybujte levou a pravou rukou směrem dozadu. Tím napínáte zadní část své nohy. Bude-li to možné, vydržte v této poloze po dobu 30-40 sekund.



CVIČENÍ

Cvičení	Na	Popis
POMALÁ RYCHLOST	Všechny stupně	Pomalé, okružní kroční pohyby
RYCHLÁ RYCHLOST	Všechny stupně	Rychlé, kruhové kroční pohyby
2 POMALU-4 RYCHLE	Všechny stupně	2 pomalé kruhové pohyby následovány 4 rychlými kruhovými pohyby
DVOJMO DOLŮ	(Mírně) pokročilý	Rychlá rychlost, pokrčená kolena, abyste pomalu mohli ztratit váhu. Vaše ramena musí být nyní přesně nad vašimy stehny a ne nad koleny. Nejdřív stůjte v pozici dolní na dvě sekundy a poté v horní pozici na dvě sekundy.
JEDNOU NAHORU	(Mírně) pokročilý	Jak výše, ale místo 2 sekund nyní zůstaňte v zmíněné pozici jen na 1 sekundu.
ZPĚTNĚ	(Mírně) pokročilý	Stejně jako v cvičení výše, ale v opačném směru (pedály se nepohybují dopředu, ale dozadu). Toto cvičení je vhodné na zesílení svalů vzadu na stehnech. Zkuste toto cvičení a určitě uspějete!
Poznámka: “krok” je zarovnán, když znovu pohybujete nohama ve směru dopředu.		

Cvičení na zvýšení spalování tuku

Zahřívací stupeň	Popis
CVIČENÍ NA LÝTKOVÉ SVALY	1. Položte nohy na pedály správně. Uvolněte se a držte se rukojeti a pomalu prohněte kolena. 2. Otočte pedály, dokud pravý pedál není v pozici dolů. 3. Položte pravou patu dozadu na pedál. 4. Snažte se ne zcela napnout vaše pravé koleno. Pomalu zvedněte levou nohu a pohněte váhou trošku doprava. V této pozici byste měli cítit tlak v pravé noze. 5. Zůstaňte v této pozici na 20 nebo 30 sekund bez velké námahy 6. Zopakujte toto cvičení s druhou nohou. Můžete toto cvičení několikrát opakovat.
QUADRICEPSY, CVIČENÍ NA PŘEDNÍ STRANU STEHEN	1. Zopakujte kroky 1-3 z předchozího cvičení. 2. Pokrčte kolena a zvedněte paty, dokud se jen vršek chodidla nedotýká pedálu. 3. Protáhněte svaly boků a snižte trošku paty. V této pozici byste měli cítit napnutí v přední části stehen. 4. Vydržte toto napětí na 20 nebo30 sekund. 5. Zopakujte toto cvičení s levou nohou. Toto cvičení můžete opakovat několikrát.
PROTÁHNUTÍ PÁTEŘE; CVIČENÍ PRO VŠECHNY SVALY ZAD	1. Otočte pedály, dokud nebudou ve stejné výšce a pravý pedál je vpředu. 2. Umístěte se trošku dozadu. Držte rukojeti a trošku prohněte kolena. 3. Napněte svaly boků, zakulaťte záda a zmáčkněte pedály, dokud se znovu nepostavíte. 4. Opakujte toto cvičení dvakrát s pravou nohou vpřed a dvakrát s levou nohou vpřed.

Začátečnická úroveň

Zahřívací stupeň	
Cvičení	Doba trvání
POMALÁ RYCHLOST	1 minuta
RYCHLÁ RYCHLOST	1 minuta
POMALÁ RYCHLOST	30 sekund
RYCHLÁ RYCHLOST	30 sekund
CVIČENÍ NA LÝTKOVÉ SVALY	Zůstaňte v každé pozici zhruba 20 - 30 sekund. Opakujte toto cvičení jednou pro obě strany.
QUADRICEPSY, CVIČENÍ NA PŘEDNÍ STRANU STEHEN	Zůstaňte v každé pozici zhruba 20 - 30 sekund. Opakujte toto cvičení jednou pro každou stranu.
PROTÁHNUTÍ PÁTEŘE; CVIČENÍ PRO VŠECHNY SVALY ZAD	Zůstaňte v každé pozici zhruba 20 - 30 sekund. Opakujte toto cvičení jednou na každé straně, nejdřív s pravou nohou vpřed a poté s levou nohou vpřed.
Aerobická faze **Poznámka:** každé cvičení trvá 1 minutu. Šetřete se. Pokud můžete zvládnout větší zátěž, udělejte toto cvičení ještě jednou.	
RYCHLÁ RYCHLOST	
POMALÁ RYCHLOST	
RYCHLÁ RYCHLOST	
POMALÁ RYCHLOST	
2 POMALU-4 RYCHLE	
POMALÁ RYCHLOST	
2 POMALU-4 RYCHLE	
RYCHLÁ RYCHLOST	
2 POMALU-4 RYCHLE	
POMALÁ RYCHLOST	
Ochlazení se	
POMALÁ RYCHLOST	2 minuty
2 POMALU-4 RYCHLE	30 sekund
POMALÁ RYCHLOST	30 sekund
CVIČENÍ NA LÝTKOVÉ SVALY	Zůstaňte v každé pozici zhruba 20 - 30 sekund. Zopakujte toto cvičení jednou pro každou stranu.
QUADRICEPSY, CVIČENÍ NA PŘEDNÍ STRANU STEHEN	Zůstaňte v každé pozici zhruba 20 - 30 sekund. Zopakujte toto cvičení jednou pro každou stranu.
PROTÁHNUTÍ PÁTEŘE; CVIČENÍ PRO VŠECHNY SVALY ZAD	Zůstaňte v každé pozici zhruba 20 - 30 sekund. Zopakujte toto cvičení jednou na každé straně, nejdřív s pravou nohou vpřed, pak s levou nohou vpřed.

Pokročilý stupeň

Zahřívací stupeň	
Cvičení	Doba trvání
POMALÁ RYCHLOST	1 minuta
RYCHLÁ RYCHLOST	2 minuty
CVIČENÍ NA LÝTKOVÉ SVALY	Zůstaňte v každé pozici zhruba 20 - 30 sekund. Zopakujte toto cvičení jednou pro každou stranu.
QUADRICEPSY, CVIČENÍ NA PŘEDNÍ STRANU STEHEN	Zůstaňte v každé pozici zhruba 20 - 30 sekund. Zopakujte toto cvičení jednou pro každou stranu.
PROTÁHNUTÍ PÁTEŘE; CVIČENÍ PRO VŠECHNY SVALY ZAD	Zůstaňte v každé pozici zhruba 20 - 30 sekund. Zopakujte toto cvičení jednou na každé straně, nejdřív s pravou nohou vpřed, pak s levou nohou vpřed.
Aerobická faze **Poznámka:** každé cvičení trvá 1 minutu. Šetřete se. Pokud můžete zvládnout větší zátěž, udělejte toto cvičení ještě jednou.	
RYCHLÁ RYCHLOST	
2 POMALU-4 RYCHLE	
RYCHLÁ RYCHLOST	
DVOJMO DOLŮ	
RYCHLÁ RYCHLOST	
JEDNOU NAHORU	30 sekund na každé straně
RYCHLÁ RYCHLOST	
JEDNOU NAHORU	30 sekund na každé straně
RYCHLÁ RYCHLOST	
2 POMALU-4 RYCHLE	
ZADNÍ KROK: POMALÁ RYCHLOST	
ZADNÍ KROK: RYCHLÁ RYCHLOST	
ZADNÍ KROK: 2 POMALU/4 RYCHLE	
ZADNÍ KROK: RYCHLÁ RYCHLOST	
ZADNÍ KROK: 2 POMALU/4 RYCHLE	
ZADNÍ KROK: DVOJMO DOLŮ	
ZADNÍ KROK: RYCHLÁ RYCHLOST	
ZADNÍ KROK: 2 POMALU/4 RYCHLE	
ZADNÍ KROK: RYCHLÁ RYCHLOST	
ZADNÍ KROK: 2 POMALU/4 RYCHLE	
Ochlazení se	
POMALÁ RYCHLOST	1 minuta
2 POMALU-4 RYCHLE	1 minuta
POMALÁ RYCHLOST	1 minuta
CVIČENÍ NA LÝTKOVÉ SVALY	Zůstaňte v každé pozici zhruba 20 - 30 sekund. Zopakujte toto cvičení jednou pro každou stranu.
QUADRICEPSY, CVIČENÍ NA PŘEDNÍ STRANU STEHEN	Zůstaňte v každé pozici zhruba 20 - 30 sekund. Zopakujte toto cvičení jednou pro každou stranu.
PROTÁHNUTÍ PÁTEŘE; CVIČENÍ PRO VŠECHNY SVALY ZAD	Zůstaňte v každé pozici zhruba 20 - 30 sekund. Zopakujte toto cvičení jednou na každé straně, nejdřív s pravou nohou vpřed, pak s levou nohou vpřed.

POVINNÉ INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE VYHLÁŠKY O BATERIÍCH

Baterie nepatří do odpadu domácnosti. Uživatelé jsou zákonem povinni vrátit použité baterie. Ke správnému odpadu baterií můžete najít určené odpadové kontejnery ve specializovaných obchodech stejně jako v městských sběrných střediscích.
Toto je přínos k ochraně životního prostředí. Od roku 1998 vyhláška o bateriích vyžaduje od všech občanů, aby správně naložili s použitými bateriemi a nejen skrz specializované obchody a sběrná střediska. Specializované obchody a výrobci jsou povinni přijmout použité vrácené baterie a znovu je užít podle vyhlášky nebo je vyhodit jako nebezpečný odpad. Pokud si přejete použité baterie vrátit, můžete je poslat na naši adresu ve správně oznámkované obálce .

Baterie, které musí být ze zákona označovány nesou některou z níže uvedených ilustrací, kterou je buďto přeškrtnutá popelnice na kolečkách a chemický symbol klasifikace znečišťujících látek - obsahuje těžké kovy. Chemický symbol (Cd, Hg nebo Pb) bude vyobrazen pod obrázkem.

Následující text může být nalezen na bateriích obsahující znečišťující látky:
Pb: Baterie obsahují olovo
Cd: Baterie obsahují kadmium
Hg: Baterie obsahují rtuť



Powerpeak je registrovaná značka:
Van den Berg Products BV
IJzerwerf 10-12
6641 TK Beuningen
Nizozemí
www.vdbergproducts.com

ZÁRUKA

Tato záruka pokrývá váš výrobek po dobu 24 měsíců od data nákupu, a platí pro opravu a výměnu dílů pod podmínkou, že jste přístroj používali správně a jak je popsáno v uživatelské příručce. Tato záruka nevylučuje národní legislativu týkající se záručních podmínek, která může platit v zemi nákupu.

Pokud reklamujete podle této záruky, musíte předložit originál faktury nebo příjmového dokladu, který jasně uvádí datum nákupu, jméno prodejce a popis a modelové číslo spotřebiče. Doporučujeme uchovávat tyto dokumenty na bezpečném místě.

Toto zařízení je konstruováno pouze pro domácí použití. Poškození a/nebo závady způsobené průmyslovým nebo komerčním použitím nejsou kryty zárukou.

Záruka na tento spotřebič vyprší, pokud:

- Originál faktury nebo příjmového dokladu byl jakkoli změněn nebo je nečitelný;
- Modelové nebo sériové číslo výrobku bylo změněno, odstraněno, smazáno nebo učiněno nečitelným;
- Byly provedeny opravy neautorizovaným servisem nebo neautorizovanými osobami;
- Poškození je následkem vnějších vlivů, jako požár, záplava, poškození při přepravě, atmosférické výboje, nedostatečná nebo nesprávná údržba.

V málo pravděpodobném případě, že váš spotřebič nefunguje správně nebo vykazuje jakýkoli defekt, kontaktujte prosím svého prodejce. V zájmu vyhnutí se nepříjemnostem doporučujeme přečíst si před tím uživatelskou příručku.